

ПРИНЯТА:
решением Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 7
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол от 01.09.2017 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №101-д от 01.09.2017 г.
Заведующий
 Красильникова Т.Н.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

Бойцовой Светланы Анатольевны

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 7 общеразвивающего вида
Приморского района Санкт-Петербурга**

Содержание.

Целевой раздел

- Пояснительная записка
- Цели и задачи реализации программы
- Принципы и подходы к формированию программы
- Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей
- Программно-методические материалы
- Сроки реализации рабочей программы
- Планируемые результаты освоения программы

Содержательный раздел

- Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»
- Комплексно-тематическое планирование
- Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Организационный раздел

- Структура реализации образовательного процесса
- Режим занятий
- Условия реализации программы

Целевой раздел

Пояснительная записка

Цель программы — создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Это станет возможно, если взрослые будут нацелены на:

1. Развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;
2. Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности;
3. Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа ориентирована на:

1. Охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей;
3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. Формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
7. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
8. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Приоритетными задачами физического развития являются:

В младшей группе:

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным

действиям.

2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

В 2 ой младшей группе:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

В средней группе:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

В старшей группе:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

В подготовительной к школе группе:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Принципы и подходы к формированию программы

Ведущие условия реализации программы.

Ребенок дошкольного возраста — это, прежде всего, неутомимый деятель, с удовольствием и живым интересом познающий и проявляющий себя в окружающем пространстве. Процесс развития дошкольника осуществляется успешно при условии его активного и разнообразного взаимодействия с миром.

Деятельностная природа дошкольника подчеркнута в девизе программы — «Чувствовать — Познавать — Творить». Эти слова определяют три взаимосвязанные линии развития ребенка, которые пронизывают все разделы программы, придавая ей целостность и единую направленность, проявляясь в интеграции социально - эмоционального, познавательного и созидательно - творческого отношения дошкольника к миру.

Реализация программы нацелена на:

1. Создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного

- воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста;
2. Обеспечение разнообразия детской деятельности — близкой и естественной для ребенка: игры, общения со взрослыми и сверстниками, экспериментирования, предметной, изобразительной, музыкальной. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе;
 3. Ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития.

Принципы программы.

1. Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Принцип сотрудничества с семьей.
6. Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности физического развития

Младший дошкольный возраст (2-3 года)

Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуется восприятие и речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Интенсивно развивается активная речь. Формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. К третьему году жизни ребенка совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. Основной формой мышления становится наглядно - действенная. Завершается ранний возраст кризисом 3 лет. У ребенка формируется образ Я.

Младший дошкольный возраст (3-4 лет)

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы

мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

К 4-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

У дошкольников от 5 до 6 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Ребенок на пороге школы (6—7 лет)

У 6-7 летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге,

улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Программно-методические материалы, на основе которых разработана рабочая программа.

Программа разработана на основе ОП ДО ДОУ №7.

ОП ДО ДОУ №7 основана на Примерной основной образовательной программе дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию -протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования"

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

Сроки реализации рабочей программы

1 год

Планируемые результаты освоения программы

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьироваться у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Третий год жизни. 1-я младшая группа

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- Ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен.
- Малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности.
- В контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко

находит свое место при совместных построениях и в играх.

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.

С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.

Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).

Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.

Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.

Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Пятый год жизни. Средняя группа

Достижения ребенка (Что нас радует)

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя.

Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни. Старшая группа

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим

упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

Содержательный раздел

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

1 младшая группа

Содержание образовательной деятельности

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

2 младшая группа

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. *Общеразвивающие упражнения.* Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. *Основные*

движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. *Бег*, не опуская головы. *Прыжки.* Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. *Катание, бросание, метание.* Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. *Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. *Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения:* катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. *Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх.

Средняя группа

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. *Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). *Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. *Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной;

прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. *Подвижные игры*: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные упражнения*. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. *Ритмические движения*: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Старшая группа

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. *Общеразвивающие упражнения*: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. *Ходьба*. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег*. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки*. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. *Бросание, ловля и метание*. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой

рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Спортивные игры.* Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. *Спортивные упражнения:* катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Подготовительная группа.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. *Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. *Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. *Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. *Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия

— высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Комплексно-тематическое планирование.

Первая младшая группа

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	Без предмета, С игрушками	С кубиками, с ленточками,	Без предмета С мячом	С палками С ленточками	Ритмика С обручем	С кольцом С мячом	С игрушками,	С палками, С лентами,	Без предмета,
ходьба	Обычная, С различным положением рук.	На носках, На пятках, имитация	С высоким подниманием колена (бедро)	С изменением темпа, остановкой.	Приставным шагом: вперед, в стороны	Обходя предметы и перешагивая через них	По кругу взявшись за руки	С переходом на бег и наоборот	По пересеченной местности
бег	В прямом направлении, По кругу	Игровой бег, «ниточка-иглочка»	«змейкой» между предметами	В медленном темпе 50-60с	Мелким и широким шагом	С подскоками и С изменением направления	С перепрыгиванием, Убегать и догонять	С заданием: с остановкой, с приседанием	Между двумя шнурами
прыжки	На двух ногах на месте	Слегка продвигаясь вперед	На двух ногах через шнур	Прямой галоп	Через две Параллельные линии	На одной ноге держась руками за стенку	Вверх с касанием предмета, В длину с места	Со скамейки на мягкое покрытие	Через предметы продвигаясь вперед, вокруг предм.
равновесие	Ходьба по шнуру		Перелезание через скамейку	Упражнения на скамейке				Упражнения на скамейке	
Ползание лазанье	Подлезание под дуги, под веревку, на		Лазанье по лесенке Высота 1.5 м	Упражнения на скамейке	Пролезание в обруч и под дугами не касаясь руками		Перекаты, С пролета на пролет гим. стенки		

	четвереньках				пола				
Катание метание		Упражнения с мячом			Вращение обруча (юла)			Метание в цель горизонтальную и вертикальную мяч + скамейка	Метание в даль
Подвижные игры	Солнышко и дождик, Птички, Кошка и мышки	Мяч в кругу, Мой веселый, звонкий мяч, Поезд.	Обезьянки, Медведи и пчелы, Птички	Воробьишки и автомобиль, Баба Яга, Перелет птиц,	Ловишки с ленточками, Мышеловка, День и ночь	Гонка мячей по кругу, Заинька, Зайцы и волк.	Зайка беленький сидит... Поймай комара, Лохматый пес.	Ловишки с ленточками, котята и щенята, цветные автомобили	Птички в гнездышках, У медведя в бору... бездомный заяц.

Вторая младшая группа

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	С игрушками Без предмета	С кубиками, С ленточками	С кольцом С игрушками	С гим. палками С ленточками	С обручем Без предмета	С кольцом С мячом	С игрушками без предметов	С гим. палками С ленточками	Без предмета
ходьба	На носках, на пятках, на прямой и по кругу	Имитационная, вдоль границ зала	Мелким и широким шагом, парами	С остановкой С изменением темпа движения	Приставным Шагом вперед и в сторону	Между и вокруг предметов	По кругу взвись за руки в левую и правую сторону	С остановкой С приседаниями и «Змейкой»	С подлезанием и перелезанием
бег	Обычный, На носках	В разных направлениях С изменением темпа	Между предметами «змейкой»	В медленном темпе 50- 60сек	Мелким и широким шагом.	По кругу с подскоками и перепрыгиванием	Непрерывный бег 1 мин.	С выполнением задания по звуковому сигналу	На скорость 10м В среднем темпе

прыжки	На месте на двух ногах, продвигаясь вперед	На двух ногах Вокруг предмета на одной ноге у опоры	Через линию Прямо и боком	Прямой галоп, Подскоки, у опоры	Поочередно из обруча в обруч, Вокруг обруча	На одной ноге и вокруг предметов. У опоры	В длину с места, поочередно Через 4-6 лин.	В верх с места, Доставая предмет	По «кочкам» Через предметы
равновесие	Упражнения на ограниченной опоре			Упражнения на гимнастической скамейке		Кружение	Перекаты	Упражнения на гимнастической скамейке	
Ползание лазанье	Подлезание по дугами, на высоких и низких четвереньках		Упражнения на гим.стенке лазанье (высота 1,5м)		Упражнения с обручем		Упражнение на гимн .стенке Полоса препятствий		
Катание метание		Упражнения с мячом				Упражнения с мячом		Прокатывание мяча по гимнастической скамейке	Метание на дальность Метание в обруч
Подвижные игры	«Солнышко и дождик», Кошка и мышки....	Воробышки и кот, Мышеловка, Поезд, Котята и щенята	Обезьянки, Птички, Найди свой цвет, Зайцы скачут....	Воробышки и автомобиль Воронята, С кочки на кочку...	Найди свой домик, День и ночь, Ловишки с ленточками Бездомн. заяц	Птички в гнездышках, Гонка мячей Лохматый пес Мой веселый Звонкий мяч	Зайцы и волк, Обезьянки, Птички Кот и мыши	Цветные автомобили, Ловишки с ленточками, Котята и щенята	Хитрая лиса, Перебежки, Ловишки ...

ОКТЯБРЬ

1. ХОДЬБА: на носках на пятках имитационная
2. ОРУ: с кубиками с ленточками
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: в разных направлениях. По кругу и врассыпную, «ниточка- иголочка»
5. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ: двумя руками, ногой . головой, в «воротики». По дорожке по скамейке
6. БРОСАНИЕ: вдаль различными способами, через шнур, в обруч
7. ЛОВЛЯ : мяча брошенного воспитателем
8. ПРЫЖКИ: на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге у опоры
9. ИГРЫ: «Мяч в кругу», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд», «Собери шарики»

НОЯБРЬ

1. ХОДЬБА: мелким и широким шагом, парами . в колонне по два
2. ОРУ: без предмета, с мячом
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: между предметами, «змейкой»
5. ЛАЗАНЬЕ: по гимнастической лесенке высота 1.5м
6. ПОЛЗАНИЕ: по прямой, между предметами, вокруг них. На четвереньках, в упоре стоя согнувшись, на животе «крокодил»
7. ПРОЛЕЗАНИЕ: в обруч, в тоннель
8. ПРЫЖКИ: на двух ногах через шнур, из обруча в обруч
9. ИГРЫ: «Обезьянки», «Птички», «Медведи и пчелы».

ДЕКАБРЬ:

1. ХОДЬБА: с остановкой, с изменением темпа движения
2. ОРУ: с гимнастическими палками, с ленточками
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: в медленном темпе 50-60сек, в колонне по одному и врассыпную
5. ПРЫЖКИ: прямой галоп, подскоки
6. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ: ходьба по скамейке (руки в стороны и на поясе), с перешагиванием через предметы, через гимнастическую палку, одна нога на полу другая на скамейке
ПОЛЗАНИЕ: Лежа на животе подтягиваясь руками, на четвереньках,
ПРЫЖКИ: с опорой руками о скамейку на двух ногах
7. ИГРЫ: «Воробышки и автомобиль», «Баба Яга», «Воронята», «С кочки на кочку»

ЯНВАРЬ

1. ХОДЬБА: приставным шагом вперед и в стороны, имитационная, с выполнением заданий (с остановкой с приседанием)
2. ОРУ: С обручем, без предмета
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: мелким и широким шагом, за воспитателем с изменением направления движения в колонне по одному
5. УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ: пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола, через один обруч, через несколько обручей стоящих подряд.
Катание: прямо. Вращение на полу (юла). Передвижение предметов с помощью обруча.
6. ПРЫЖКИ: на двух ногах вокруг обруча, из обруча в обруч
7. ИГРЫ: «Найди свой домик», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Ловишки с ленточками».

ФЕВРАЛЬ

1. ХОДЬБА: между предметами, вокруг предметов, перешагивая через предметы
2. ОРУ: с кольцом, с мячом.
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: с изменением направления движения в колонну по одному за воспитателем, по кругу с подскоками и перепрыгиванием через «кочки»
5. ПРЫЖКИ: на одной ноге, держась руками за опору, вокруг предметов
6. КАТАНИЕ МЯЧА: между предметами, в воротца (ширина*50-60см), в парах друг другу (сидя ноги врозь и в приседе). Ходьба по скамейке с прокатыванием по ней мяча, ходьба по полу с прокатыванием мяча по скамейке. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 1м.
БРОСАНИЕ: вдаль различными способами (двумя руками снизу, из-за головы), через шнур, в обруч от груди. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его несколько раз подряд
- ИГРЫ: «Зайка беленький сидит...», «Лохматый пес», «Поймай комара», «Мой веселый звонкий мяч», «Гонка мячей по кругу»

МАРТ

1. ХОДЬБА: по кругу взявшись за руки, с остановкой, чередуя ходьбу в левую и правую сторону
2. ОРУ: с игрушками, без предметов
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: с выполнением заданий: остановиться, присесть, бежать по сигналу в указанное место. В медленном темпе 50-60 секунд
5. ЛАЗАНИЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ: на высоту 1,5м произвольным способом, с пролета на пролет
6. ПРЫЖКИ: с длину с места, через 4-6 линий поочередно через каждую, через «ручеек». Имитационные прыжки «зайчик», «лягушка», «воробышек»...
7. ПЕРЕКАТЫ: «Бревнышком»
8. ИГРЫ: «Зайцы и волк», «Обезьянки», «Зайцы и волк». «Птички»...

АПРЕЛЬ

1. ХОДЬБА: с выполнением заданий (остановкой, приседанием, с поворотом. «Змейкой» между предметами
2. ОРУ: с гимнастическими палками, с ленточками
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: с выполнением заданий по звуковому сигналу, чередуя ходьбу с бегом
5. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ: ХОДЬБА прямо и боком, с различным положением рук, с перешагиванием через палку, кубики, на носочках
ПОЛЗАНИЕ: на четвереньках «как киска», в упоре, стоя согнувшись «как мишка», в упоре лежа подтягиваясь руками
КАТАНИЕ: ходьба по полу с прокатыванием мяча по гимнастической скамейке, ходьба по скамейке с прокатыванием по ней мяча.
6. «ЕРАЛАШ» выполнение основных движений по желанию, либо преодоление полосы препятствий
ИГРЫ: «Котята и щенята», «Ловишки с ленточками», «Цветные автомобили»...

МАЙ

1. ХОДЬБА: по пересеченной местности с подлезанием и перешагиванием в колонне по одному, за воспитателем с изменением направления движения
2. ОРУ: без предмета (основанные на подражательных движениях)
3. БЕГ: с изменением темпа, на скорость (расстояние 10м)
4. ПРЫЖКИ: по «кочкам», через палочки поочередно через каждую (4-6) продвигаясь вперед.
5. МЕТАНИЕ: на дальность, в цель мешочков с песком, теннисных мячиков.

Средняя группа

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	Кубики Без предмета	С мячом С ленточками	С кольцом С игрушками	С палкой С м. мячом	На скамейке Без предмета	С обручем С ленточками	С палками С кубиками	Ритмика В парах	Без предмета Со скакалкой
ходьба	На носках, на пятках, на наружных сторонах стоп	С высоким подниманием колен	Мелким и широким шагом	Приставным шагом в сторону	Змейкой между предметами	С выполнением задания	С изменением направления	Чередование с бегом и прыжками	Со сменой направляющего
бег	Обычный, На носках	В разных направлениях	С высоким подниманием колен	Челночный бег	С высоким подниманием	Змейкой между предметами	Непрерывный бег 1,5 мин.	С выполнением задания	На скорость 20м — 5,5-6 сек
прыжки	На месте на двух ногах продвигаясь вперед	Ноги вместе ноги врозь, на одной ноге	Через линию Прямо и боком	Поочередно через 4 — 5 линий	Поочередно через 2-3 предмета	Поочередно из обруча в обруч	С высоты 20- 25см	В длину с места	С короткой скакалкой
равновесие	Упражнения на ограниченной опоре				На гимн. скамейке				
Ползание лазанье	Подлезание под дугами		Упражнения на гим. стенке		Полоса препятствий		На гимн. скамейке	перекаты	
Катание метание		Упражнения с мячом		Упражнения с мячом		Упражнения с обручем	Метание набивных мешочков в даль и цель	Мяч в парах, Бросок в баск. корзины	Метание на дальность
Подвижные игры	Зайцы и волк, Перелет птиц, У медведя во бору, Кролики	Воробышки и кот, Мышеловка, Котята и щенята.	Цветные автомобили, Самолеты, Ловишки с ленточками, Зайцы и волк.	Гуси-гуси Лохматый пес Кошка и мышки, Ловишки с обручем	Воробышки и кот, Перебежки Подлезь- перепрыгни, Зайцы и волк	Птички в гнездышках, Гонка мячей по кругу, Ловишки с домиками	Ловцы обезьян, Ловишки с лентами, Перелет птиц Мой веселый звонкий мяч	Ловишки парами, Зайцы и волк, Птички в гнездышках, Котята и щенята	Хитрая лиса, Перебежки, Мячи разные несем, Ловишки с обручем.

Средняя группа (от четырех до пяти лет)		
<p>Упражнения со шнуром</p> <p>Ходьба: между линиями (расстояние 10 см) прямо с различным положением рук с мешочком на голове боком (приставным шагом)</p> <p>прыжки: вперед - назад боком вправо - влево поочередно через 4-5 линий (расстояние 40-50 см) на одной ноге</p>	<p>Упражнение на скамейке</p> <p>ходьба: прямо с различным положением рук с перешагиванием через предметы с поворотом с мешочком на голове ставя ногу с носка в приседе</p> <p>ползание: на четвереньках (опираясь на ладони и колени) в упоре стоя согнувшись на животе, подтягиваясь руками правым и левым боком, в упоре лежа (руки на скамейке, ноги на полу)</p> <p>прыжки: на двух ногах продвигаясь вперед с высоты 20 см</p>	<p>Упражнения с мячом</p> <p>катание: друг другу между предметами в воротца в цель (сбей кегли)</p> <p>бросание: друг другу снизу друг другу из-за головы с ударом об пол вверх и ловля его двумя руками (3-4 р о землю и ловля (3-4 раза) отбивание мяча о землю одной рукой перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур (с расстояния 2 м)</p>
<p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>лазание: произвольным способом не пропуская реек перелезая с пролета на пролет (влево и право)</p> <p>вис: лицом к г.стенке с разведением ног в стороны (ножницы) спиной к г.стенке поднимание согнутых ног стоя на нижней рейке г. стенки сгибание и разгибание рук</p>		

СЕНТЯБРЬ

1. ХОДЬБА: обычная, на пятках, на носках, с различным положением рук
2. ОРУ: без предмета, с игрушками
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: в прямом направлении и по кругу
5. УПРАЖНЕНИЯ СО ШНУРОМ: ходьба по шнуру, с различным положением рук, ходьба с заданиями перешагнуть, подлезть, перепрыгнуть
6. ПРЫЖКИ: на двух ногах, по следам, «через ручеек», через шнур вперед-назад, влево-вправо
7. ИГРЫ: «Птички», «Солнышко и дождик», «Кошка и мышки»...

ОКТАБРЬ

1. ХОДЬБА: имитационная « медведь», «лисичка», «петушок», «птички»
2. ОРУ: с кубиками, с ленточками
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: игровой бег «ниточка- иголочка», за воспитателем с изменением направления движения
5. КАТАНИЕ: двумя руками, одной рукой, ногой, головой, в «воротики», в цель, по дорожке, по скамейке
6. БРОСАНИЕ: вдаль различными способами (с низу, из-за головы), через шнур, от груди в обруч, вверх и ловля, об пол и ловля .
попытки отбивания
7. ИГРЫ: «Мой веселый звонкий мяч », «Мяч в кругу», «Поезд», «Воробышки и кот»

НОЯБРЬ

1. ХОДЬБА: перешагивая через предметы, с высоким подниманием колена
2. ОРУ: без предмета, с мячом
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: «змейкой» между предметами, с высоким подниманием колен, через невысокие препятствия
5. ЛАЗАНЬЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ: вверх, вниз, с пролета на пролет, с перелезанием через предмет
6. ПЕРЕЛЕЗАНИЕ через гимнастическую скамейку
7. ПРЫЖКИ: на двух ногах через шнур. В длину с места, из обруча в обруч
8. ИГРЫ: «Обезьянки», «Медведи и пчелы», «Птички в гнездышках»...

ДЕКАБРЬ

1. ХОДЬБА: с изменением темпа, с остановкой, по гимнастической скамейке различными способами
2. ОРУ: с гимнастическими палками, с ленточками
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: в медленном темпе 50-60сек
5. УПРАЖНЕНИЯ НА СКАМЕЙКЕ: ходьба прямо и боком, с различным положением рук, перешагиванием через палку, кубики,
ПОЛЗАНЬЕ: на четвереньках (опираясь на ладони и колени), в упоре стоя согнувшись, на животе подтягиваясь руками ПРЫЖКИ: на двух ногах продвигаясь вперед на скамейке
6. ПЕРЕКАТЫ «бревнышком»
7. ИГРЫ: «Баба Яга», «Перелет птиц», «Пустое место», «Гуси-Гуси»...

ЯНВАРЬ

1. ХОДЬБА: приставным шагом вправо, влево, в полуприседе, с закрытыми глазами
2. ОРУ: с обручем, без предмета
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: челночный бег, мелким и широким шагом, между предметами и через предметы
5. ПРЫЖКИ: через две параллельные линии, из обруча в обруч на двух ногах

6. УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ: КАТАНИЕ прямо, вращение на полу (юла), передвижение разных предметов с помощью обруча
ПРОЛЕЗАНИЕ в обруч прямо и боком, пролезание в тоннель.
7. ИГРЫ: «Ловишки с ленточками», «Мышеловка», «День и ночь»...

ФЕВРАЛЬ

1. ХОДЬБА: перешагивая через предметы высоко поднимая колени, с поворотами. С заданиями
2. ОРУ: с мячом, с кольцом
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМАСТИКА:
4. БЕГ: с подскоками, с изменением направления движения
5. ПРЫЖКИ: на одной ноге держась руками за стенку
6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ В ПАРАХ: катание двумя и одной рукой, в положении сидя .стоя, лежа, в воротики (ноги партнера), бросание друг другу двумя руками снизу, с ударом об пол БРОСОК: взрослому и ловля, подбросить - поймать, подбросить -удар об пол - поймать, бросок на дальность, бросок в баскетбольную корзину
7. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ: прыжки через ноги партнера, перекаты взявшись за руки, ходьба , бег, кружение
8. ИГРЫ: «Гонка мячей по кругу», «Зайцы и волк», «У кого здесь мяч лежит»...

МАРТ

1. ХОДЬБА: по кругу взявшись за руки, с остановкой по звуковому ориентиру
2. ОРУ: с игрушками, без предмета
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
4. БЕГ: с подскоками с перепрыгиванием, уметь догонять и убежать
5. ПРЫЖКИ: вверх с касанием до предмета, В длину с места, перепрыгивание через предметы
6. ЛАЗАНЬЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ: Лазанье чередующимся шагом, с пролета на пролет руки согнуты у груди, на прямых руках, с пролета на пролет спиной
7. ИГРЫ: «Лохматый пес», «Поймай комара», «Перелет птиц»...

АПРЕЛЬ:

1. ХОДЬБА: с переходом на бег и наоборот
2. ОРУ: с гимнастическими палками с ленточками
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: с заданием: с остановкой, с приседанием по зрительному ориентиру, в колонне по одному, в рассыпную
5. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ: ХОДЬБА: прямо и боком, спиной вперед, с перешагиванием через кубики, палку, обруч, на носках на пятках . в приседе. С различным положением рук, с заданием подлезть
ПРЫЖОК : со скамейки на мягкое покрытие
ПОЛЗАНИЕ: на животе подтягиваясь руками
6. КАТАНИЕ: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, ходьба по скамейке с прокатыванием по ней мяча, ходьба по полу с прокатыванием мяча по скамейке
7. ИГРЫ: «Ловишки с ленточками», «Котята и щенята», «Цветные автомобили»....

МАЙ

1. ХОДЬБА: по пересеченной местности, с изменением направления движения, со сменой направляющего
2. ОРУ: Без предмета
3. БЕГ: по пересеченной местности, с медленным и быстрым темпе, на скорость
4. ПРЫЖКИ: через предметы продвигаясь вперед. С «кочки на кочку», по следочкам
5. Метание: В даль, в цель: вертикальную и горизонтальную, метание мешочком. теннисных мячиков. Палочек.
6. ПРЫЖКИ: «КЛАССЫ»

Старшая группа (от пяти до шести лет)

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	Кубики Без предмета	С мячом С ленточками	С кольцом С игрушками	С палкой С м.мячом	С обручем Без предмета	Ритмика В парах	С палками С кубиками	Ритмика С гантелями	Без предмета в тройках
ходьба	Обычная, На носках, На пятках	Имитационная, По кругу и враспынную	«змейкой» между предметами	С различным положением рук	В сочетании с бегом	С заданиями: остановкой, поворотом, прыжком.	С мешочком На голове	Перешагивая через предметы Различной высоты	С изменением направления движения
бег	Со сменой Ведущего, С ускорением	Челночный бег, Мелким и широким шаг.	С изменением Направления движения	«змейкой», в рассыпную, через препятствия	Боком приставным шагом	С изменением темпа и направления	В медленном темпе 2мин	С выполнением задания : С прыжками, С поворотом	«ниточка-иглолка» с ускорением 30м — 8,5-7,5сек
прыжки	Упражнения со шнуром (скакалкой)	На двух ногах с продвижением вперед (2-3м)	В длину с места, Через барьеры.	Вверх с места доставая предмет	Поочередно из обруча в обруч	На скамейке	В длину сразбега. В высоту с места	На одной ноге	Упражнения со скакалкой
равновесие				Упражнения на скамейке на гимн. стенке		По доске перешагивая через предмет			
Ползание лазанье							Полоса препятствий		
Катание метание		Упражнения с мячом (бросание и ловля)			Упражнения с обручем			Упражнения с мячом Метание в цель	Метание на дальность упражнения с мячом у стены
Подвижные игры	Перелет птиц, Хитрая лиса, Удочка.	Ловишки с лентами, Ловишки с Мячом, Мышеловка.	Медведь и пчелы, Ловцы обезьян, Воробьи и вороны.	Волк во рву, Баба яга, Пустое место, Затейники.	Ловишки с обручем, Эстафеты Пожарные на ученье.	Не оставайся на полу, Гуси-лебеди, Волк во рву, Мы веселые ребята.	Охотники и Гонка мячей , Колдуны, Ловишки с мячом, Тень.	Колдуны. Ловишки с мячом,	Эстафеты, Уголки, Удочка, Третий лишний.

<p>Старшая группа (5-6 лет)</p> <p>Упражнения со шнуром (скакалкой)</p> <p>прыжки: через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)</p>	<p>Упражнения на скамейке</p> <p>ходьба: по узкой рейке гимн. скамейки с перешагиванием через предметы приседанием на середине раскладыванием и собиранием предметов прокатыванием мяча двумя руками приставным шагом боком с мешочком песка на голове</p> <p>прыжки: на двух ногах с продвижением вперед на одной ноге с продвижением вперед с опорой на руки перепрыгнуть скамейку (боком) с высоты на мягкое покрытие с высоты в обозначенное место</p> <p>ползание: опираясь на ладони и колени опираясь на предплечья и колени в упоре стоя согнувшись на животе подтягиваясь руками продвигаясь боком ноги на скамейке, руки на полу</p>	<p>Упражнения с мячом</p> <p>бросание: вверх и ловля двумя руками о землю и ловля двумя руками одной рукой вверх и ловля с хлопками из одной руки в другую бросок от груди в баскетбольную корзину назад</p> <p>в парах: друг другу из разных исходных положений снизу из-за головы от груди с отскоком о землю</p> <p>ведение мяча с продвижением вперед (5-6м)</p>
<p>Упражнение с обручем</p> <p>вращение: на полу (юла) на руке на талии</p> <p>катание: в парах друг другу</p> <p>пролезание: различными способами</p> <p>прыжки: перешагиванием (как на скакалке)</p>	<p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>лазание: с изменением темпа (высота 2.5м)</p> <p>перелезание: с одного пролета на другой</p>	

СЕНТЯБРЬ

1. ОРУ без предмета . с кубиками
2. РИТМИЧЕСКАЯ, ГИМНАСТИКА
3. ХОДЬБА : на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с различным положением рук по шнуру (скакалке)
4. БЕГ: с ускорением 30м, со сменой ведущего, бегать легко и стремительно, бег по дорожке в прямом направлении и со сменой направления по пересеченной местности
5. ПРЫЖКИ с короткой скакалкой перешагиванием, на двух ногах, пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с разбега прямо и по диагонали через неподвижную и качающуюся длинную скакалку
6. ИГРЫ: «Удочка», «Перелет птиц», «Хитрая лиса»...

ОКТАБРЬ

1. ХОДЬБА: в клоне по одному по кугу и с изменением направления движения, имитационная
2. ОРУ: с мячом, с ленточками
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: челночный бег, семенящий бег и бег широким шагом, бег на месте
5. ПРЫЖКИ: на двух ногах с продвижением вперед (2-3м)
6. МАНИПУЛЯЦИИ С МЯЧОМ: вращение вокруг туловища, ног: передача мяча из руки в руку (за спиной, над головой)
7. БРОСАНИЕ В ДАЛЬ: сверху от груди, снизу, через шнур (меняя высоту и расстояние), из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа), в обруч вертикальный
БРОСАНИЕ МЯЧА + ЛОВЛЯ: стоя сидя лежа, двумя руками, одной рукой, с хлопком в движении, с поворотом, отбивание мяча об пол, двумя руками и одной рукой
КАТАНИЕ: в цель , между предметами
8. ИГРЫ: «Мышеловка», «Ловишки с ленточками», «Ловишки с мячом»...

НОЯБРЬ

1. ХОДЬБА: «змейкой» между предметами, с изменением направления движения
2. ОРУ: с игрушками. С кольцом
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: с изменением направления движения с предметами и с заданиями, через препятствия
5. ПРЫЖКИ: в длину с места, через препятствия (барьеры)
6. ЛАЗАНЬЕ: произвольным способом , приставным шагом с пролета на пролет на разной высоте, с пролезанием в обруч, спиной к стенке, перелезание через партнера
7. ИГРЫ: «Медведь и пчелы», «Воробы и вороны», «Ловцы обезьян»...

ДЕКАБРЬ:

1. ХОДЬБА: приставным и гимнастическим шагом, в различных построениях
2. ОРУ: с гимнастической палкой с малым мячом
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: с поворотом кругом, через препятствия
5. ПРЫЖКИ: вверх, доставая предмет, перепрыгивая через предметы

- УПРАЖНЕНИЯ НА СКАМЕЙКЕ: Ходьба: с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, приседанием на середине, приставным шагом боком, с мешочком на голове Ползание: на четвереньках, в упоре стоя согнувшись, на животе подтягиваясь руками, продвигаясь боком руки на скамейке ноги на полу
- ИГРЫ: «Волк во рву», «Затейники», «Выше ноги от земли», «Баба Яга»...

ЯНВАРЬ

- ХОДЬБА: в сочетании с бегом, перекатом с пятки на носок, с поворотами, с заданиями
- ОРУ: с обручем, без предмета
- РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
- БЕГ: в сочетании с подскоками, и боковым галопом.
- ПРЫЖКИ: из обруча в обруч на двух и на одной ноге: на скамейке с продвижением вперед, с опорой руками впрыгивание-спрыгивание, со скамейки прыжок прогнувшись
- УПРАЖНЕНИЕ С ОБРУЧЕМ: вращение на полу(юла), вращение на руке, катание по прямой, катание в парах, пролезание прямо и боком, прыжки
- ИГРЫ: «Ловишки с обручем», «Самый ловкий», Эстафеты. «Пожарные на ученье»...

ФЕВРАЛЬ

- ХОДЬБА: с выполнением задания (с остановкой, поворотом, прыжком)
- ОРУ: в парах, без предмета
- РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
- БЕГ: с изменением темпа и направления движения, челночный бег
- УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ: кружение, «тачка»
- УПРАЖНЕНИЕ С МЯЧОМ В ПАРАХ:
КАТАНИЕ: одной рукой, ногами сидя, стоя, лежа на животе
БРОСАНИЕ: снизу, из-за головы, от груди, с выполнением задания: хлопок, поворот, с ударом мяча об пол, бросок толчком одной рукой от плеча.
- ИГРЫ: «Не оставайся на полу», «Гуси-лебеди», «Мы веселые ребята», «Волк во рву»...

МАРТ

- ХОДЬБА: с заданиями для рук, ног, с перешагиванием через предметы, подлезанием и пролезанием
- ОРУ: с гимнастическими палками. С кубиками
- РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
- БЕГ: в медленном темпе 2мин
- ПРЫЖКИ: в высоту с места, в длину с разбега
- КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ИЛИ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ
- ИГРЫ: «Охотники и утки», «Гонка мячей», «Тень». «Ловишки с мячом»...

АПРЕЛЬ

- ХОДЬБА: имитационная, перешагивая через предметы различной высоты
- ОРУ: с гантелями, с малым мячом

3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: в среднем темпе, с высоким подниманием колен, с подскоками
5. МЕТАНИЕ: : в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м, в движущуюся цель
6. УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ МЯЧОМ: подбросить - поймать, С ударом об пол, с хлопком, перебросить с одной руки в другую, в парах катание друг другу одновременно
7. РАВНОВЕСИЕ: ходьба по шнуру с различным положением рук, с высоким подниманием колена, приставляя пятку одной ноги к носку другой
8. ИГРЫ: «Колдуны», «Охотники и зайцы», «Наступи змее на хвост»...

МАЙ

1. ХОДЬБА: с изменением направления движения ,приставным, скрестным, гимнастическим шагом
2. ОРУ: без предмета, в тройках
3. БЕГ: с ускорением 30м, по пересеченной местности
4. ПРЫЖКИ: со скакалкой
5. МЕТАНИЕ: на дальность
6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ У СТЕНЫ: бросок и ловля мяча с ударом о землю и без него
7. ДИАГНОСТИКА: бег, метание на дальность , прыжки в длину с места, гибкость

Подготовительная группа

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ОРУ	Без предмета, Короткая скакалка	С кубиками, с ленточками,	На стенке, С мячом	Без предмета, С ленточками С палками	На скамейке, С обручем	В парах, С малым мячом	С игрушками, Ритмика	С палками, С лентами, С мячом	Без предмета, С короткой скакалкой
ходьба	Обычная, С различным положением рук.	На носках, На пятках, На внешней стороне стопы	С высоким подниманием колена (бедро)	Перекатом с пятки на носок, гимнастически м шагом	Приставным шагом вперед и назад, вправо и влево.	С поворотом, С заданием, С махом ноги, В упоре стоя согнувшись	С поворотом кругом	Приставной шаг с поворотом, С другими видами движений	По пересеченной местности, с различными заданиями.
бег	Со сменой ведущего, С ускорением «змейкой»	Игровой бег, «ниточка-иглочка»	С высоким подниманием бедра, С захлестом голени назад.	В медленном темпе 2мин, По скамейке, С преодолением препятствий	Скрестно, С изменением темпа и направления	Через препятствия: «огонь», «ров», «змея».	С поворотом кругом, Непрерывно 2.5-3 мин.	С заданием, Челночный бег 3-5раз по 8 м	По пересеченной местности, С ускорением 30 м на 7.5-6,5 с
прыжки	Через короткую и длинную скакалку.	С зажатым между ног мячом, С поворотом кругом	Подскоки, В длину с места. Вверх из глубокого приседа	Прямой галоп, На скамейке	Боковой галоп, Поочередно через предметы	На одной ноге на месте и с продвижением вперед	В длину с места и с разбега, В высоту с разбега.	Со скамейки на мягкое покрытие	Через короткую скакалку, Через длинную скакалку
равновесие	Упражнения со шнуром.			Упражнения на скамейке				Полоса препятствий	
ползание лазанье			Упражнения на стенке, Перекаты.		Упражнения с обручем		Круговая тренировка, По канату		
Бросание ловля метание		Упражнения с мячом		Мяч + скамейка		Упражнения с мячом в парах			В цель, в даль, Кольцеброс, В движущуюся цель.
подвижные игры	Перелет птиц Хитрая лиса Ловишки с обручем	Ловишки с лентами Ловишки с мячом, Перетяни за черту	Ловцы обезьян Медведи и пчелы, Пятнашки с заданием	Волк во рву Баба Яга, Перелет птиц Пустое место, Два мороза	Ловишки с домиками, Мышеловка, Колдуны, День и ночь	Гонка мячей по кругу, Выбивала. Ловишки с мячом Каскад	Охотники и зайцы, Поймай комара, Воробьи и вороны, Ловишки парами	Волк во рву Удочка, Выше ноги от земли, Пятнашки-приседашки	Подлезь-перепрыгни. Удочка. Выбивала. Баба Яга.

Подготовительная группа (от шести до семи лет)		
Упражнения со шнуром	Упражнения на скамейке	Упражнения на гимнастической стенке
<p>ходьба: приставляя пятку к носку впереди стоящей ноги скрестным шагом</p> <p>«веревочка»</p> <p>прыжки: на двух ногах вперед-назад вправо-влево вперед с поворотом на 180 ноги врозь - одна нога на шнур ноги врозь — ноги скрестно ноги врозь — хлопок ногами над шнуром продвигаясь боком, прыжки вперед-назад сочетание подлезания, с прыжками через шнур (прямо, боком, с поворотом)</p>	<p>ходьба: приставным шагом приседая на одной и пронося другую махом вперед сбоку скамейки мах, хлопок под коленом с приседанием с поворотом кругом с перепрыгиванием через предметы</p> <p>бег: прямо боком (галопом)</p> <p>ползание: на животе подтягиваясь руками на спине отталкиваясь ногами в упоре стоя согнувшись</p> <p>прыжки: подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперед</p>	<p>лазание: одноименным способом перекрестным способом с пролета на пролет по диагонали с изменением темпа</p>
<p>Упражнение с мячом</p> <p>перебрасывание: из различных исходных положений снизу от груди из-за головы</p> <p>бросание: вверх и ловля о землю и отбить с хлопками с поворотами</p> <p>ведение мяча: по прямой. меняя направление, в сочетании с броском</p>		<p>Упражнения с обручем</p> <p>пролезание: в обруч разными способами несколькими способами</p> <p>подряд подбрасывание и ловля: индивидуально в парах</p> <p>вращение: на руке (перед собой и сбоку) на талии</p> <p>пробегание: в катящийся обруч</p>

СЕНТЯБРЬ

1. ДИАГНОСТИКА: бег, метание, прыжок в длину с места, гибкость

2.ОРУ: без предмета, с короткой скакалкой

3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:

4. УПРАЖНЕНИЯ СО ШНУРОМ:

- ходьба с различным положением рук ,с мешочком на голове

- бег с перепрыгиванием и подлезанием

- прыжки: на двух ногах вперед-назад, вправо –влево, вперед с поворотом на 180, ноги врозь - одна нога на шнур, ноги врозь - ноги скрестно, ноги врозь - хлопок ногами над шнуром, продвигаясь боком

- ползание: приставным шагом в упоре стоя согнувшись, «паучок», «крабик»...

сочетания подлезания с прыжками

5. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОРОТКУЮ СКАКАЛКУ:

перешагиванием, на двух ногах, с продвижением вперед

6. ИГРЫ: «Перелет птиц», «Хитрая лиса», «Ловишки с обручем»...

ОКТАБРЬ

1. ОРУ: С мячом, с кубиками

2. Ритмическая гимнастика:

3. БЕГ: с изменением направления движения

4. ПРЫЖКИ: с зажатым между ног мячом, прямо и с поворотом

5. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

- вращение вокруг туловища, ног

- перебрасывание из руки в руку

БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ: из разных исходных положений, с заданиями: хлопок поворот, присед, из-за спины...

БРОСАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ: вертикальную, горизонтальную

ОТБИВАНИЕ МЯЧА :одной рукой, попеременно, с изменением высоты отбивания, ведение мяча: по прямой и вокруг себя, «змейкой»

БРОСОК В БАСКЕТБОЛЬНУЮ КОРЗИНУ

6. ИГРЫ: «Ловишки с мячом», «Перетяни за черту», ««Охотники и утки»...

НОЯБРЬ

1. ХОДЬБА: с высоким подниманием колена, с хлопком под коленом, в разных направлениях и построениях
2. ОРУ: на гимнастической стенке, с малым мячом
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
4. БЕГ: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, через препятствия и с заданиями
5. ЛАЗАНЬЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ: одноименным и перекрестным способом, с изменением темпа, влезание и спезание по диагонали; с пролета на пролет, с подлезанием в обруч, спиной к стене. Пролезания друг через друга (в парах)
6. ПЕРЕКАТЫ: «бревнышком», в парах держась за руки
7. ИГРЫ: «Медведи и пчелы», «Ловцы обезьян», «Выше ноги от земли»...

ДЕКАБРЬ

1. ХОДЬБА: перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, по гимнастической скамейке с выполнением заданий
2. ОРУ: с ленточками, гимнастической палкой
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ: ходьба прямо и боком, спиной вперед, в приседе, выпадами, перешагивая через предметы, подлезая в обруч
5. БЕГ: прямо и боком «галопом» по скамейке
6. ПОЛЗАНИЕ: на высоких и низких четвереньках по скамейке, на животе и спине подтягиваясь руками
7. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В УПОРЕ: руки на скамейке, ноги на полу. Ноги на скамейке, руки на полу
8. ПРЫЖКИ: с продвижением вперед по скамейке на двух ногах, на одной ноге, через скамейку с опорой на руки, со скамейки прыжок прогнувшись
9. МЯЧ + СКАМЕЙКА прокатывание мяча по скамейке, отбивание и ловля мяча стоя на скамейке
10. ИГРЫ: «Волк во рву», «Баба Яга», «Перелет птиц», «Два мороза»

ЯНВАРЬ

1. ХОДЬБА: в разных направлениях и построениях, приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, скрестным шагом
2. ОРУ: на гимнастической скамейке, с обручем
3. БЕГ: с изменением темпа и направления движения, с выполнением задания, скрестным шагом
4. УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ: вращение обруча туловищем, на руке, пробегание в катящийся обруч, Катание в парах.

5. ПРОЛЕЗАНИЕ В ОБРУЧ: разными способами
6. ПРЫЖКИ: из обруча в обруч(приподнятый на высоту 20см)
7. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ: «тачка», кружение, перекаты.
8. ИГРЫ: «Ловишки с домиками», «Мышеловка», «Колдуны», «Ловишки парами»...

ФЕВРАЛЬ

1. ХОДЬБА: С выполнением задания, с поворотом кругом, с махом ноги вперед и в сторону, с наклонами и поворотами
2. ОРУ: в парах, с малым мячом
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. БЕГ: через препятствия «огонь», «ров», «змея».
5. ПРЫЖКИ: из глубокого приседа, с высоты 40см на мягкое покрытие
6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ В ПАРАХ:
КАТАНИЕ ногами, одной рукой
ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ДРУГ ДРУГУ снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения сидя ноги скрестно, с ударами об пол, в движении,
- ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА: ведение мяча, отбивание + передача, бросок в баскетбольную корзину
7. ИГРЫ: «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Ловишки с мячом»...

МАРТ

1. ХОДЬБА И БЕГ с поворотом кругом, с выполнением заданий.
2. ОРУ: с игрушками, без предметов
3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:
4. ПРЫЖКИ: продвигаясь вперед на 5-6 м, на двух и на одной ноге, в длину с места, и с разбега,
5. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА
6. ИГРЫ: «Воробьи и вороны», «Быстрые и меткие», « Охотники и зайцы», «Ждут нас быстрые ракеты»...

АПРЕЛЬ

1. ХОДЬБА: имитационная, в сочетании с различными видами движений
2. БЕГ: непрерывно в течении 3мин, на выносливость, челночный бег 3-5 раз по 8м
3. ОРУ: с гимнастическими палками, с лентами
4. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:

5. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

6. УПРАЖНЕНИЯ С ДВУМЯ МЯЧАМИ (в парах) один катит, другой бросает: один ударяет об пол . другой бросает от груди

7. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

8. ИГРЫ: «Волк во рву», « Пятнашки-приседашки», « Выше ноги от земли»...

МАЙ

1. ХОДЬБА: :по пересеченной местности с выполнением заданий

2. БЕГ: по пересеченной местности с выполнением заданий

3. ОРУ: без предмета, с короткой скакалкой

4. МЕТАНИЕ: в цель, вдаль, в движущуюся

цель

5. ПРЫЖКИ: с короткой скакалкой

6. ДИАГНОСТИКА: метание, бег, прыжок в длину с места, гибкость

Формы взаимодействия с родителями.

Консультации для родителей и выступления на собраниях:

Срок	группа	Общие вопросы	Частные вопросы
Сентябрь	Все	Особенности физического развития детей в младшем и старшем дошкольном возрасте	Результаты диагностики физического состояния детей.
Январь	Младшая, средняя	1. Оздоровительный режим в семье 2. Закаливание	1. Совместные занятия оздоровительными комплексами упражнений родителей и детей. 2. Необходимость закаливающих мероприятий.
январь	Старшая, подготовительная	1. Профилактика нарушений осанки и статической деформации стопы (плоскостопие) у детей. 2. Закаливание	1. Комплексы лечебной гимнастики. 2. Необходимость закаливающих мероприятий.
май	Младшая, средняя, старшая	Оптимизация режима двигательной активности.	Анализ изменения физического состояния детей за год.
май	подготовительная	Готовим ребенка к школе	Физическая готовность детей к школе.

Организационный раздел

Структура реализации образовательного процесса.

Непрерывная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН. В сетке непрерывной образовательной деятельности – ФИЗО.

Физическое развитие детей дошкольного возраста осуществляется в построении образовательного процесса по физической культуре. В дошкольном учреждении проводятся все виды занятий физическими упражнениями с детьми:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.);
- 4) самостоятельная двигательная деятельность детей.

Возрастная группа	Время НОД	Кол-во в неделю	Физкультурное занятие в форме досуга
ГКП	10 минут	1	-
первая младшая	10 минут	1	-
вторая младшая	15 минут	1	1
средняя	20 минут	1	1
старшая	25 минут	2	1
подготовительная	30 минут	2	1

Годовой план физкультурных досугов и праздников для детей младших и средних групп.

Месяц	Формы	Тема
сентябрь	Традиционный сбор — праздник Развлечение	«Здравствуй, детский сад!» «Веселый праздник»
октябрь	Физкультурный досуг	«Осень, осень, в гости просим»
ноябрь	Физкультурный досуг	«В гостях у сказки»
декабрь	Физкультурный досуг	«В гостях у Зимушки-Зимы»
январь	Физкультурный досуг	«Зимние забавы»
февраль	Музыкально-спортивный праздник	«Семейная спартакиада»
март	Физкультурный досуг	«В гостях у Матрёшки»

апрель	Физкультурный досуг	«Физ. досуг с Петрушкой»
май	Физкультурный досуг	«Физ. досуг с юными спортсменами»
июнь	Праздничный досуг	«День защиты детей»
июль	Праздничный досуг	«День семьи»
август	Музыкально-спортивный досуг	«Лето — веселая пора»

Годовой план физических досугов и праздников для детей старших и подготовительных групп.

Месяц	Формы	Тема
сентябрь	Традиционный сбор — праздник Развлечение	«Здравствуй, детский сад!» «Веселый мяч»
октябрь	Физкультурный досуг	«Здравствуй, Осень!»
ноябрь	Физкультурный досуг	«Мы сильные, смелые, ловкие»
декабрь	Физкультурный досуг	«В гостях у гнома»
январь	Физкультурный досуг	«Мы мороза не боимся»
февраль	Спортивный праздник	«Аты баты, мы — солдаты!» (Праздник, посвященный Дню Защитника Отечества)
март	Физкультурный досуг	«На старт!»
апрель	Физкультурный досуг	«Друзья- соперники»
май	Физкультурный досуг Спортивный праздник	«Здравствуй, лето!» «Юный физкультурник России» (для детей подготовительной группы)
июнь	Праздничный досуг	«День защиты детей»
июль	Праздничный досуг	«День семьи»
август	Музыкально-спортивный досуг	«Лето - веселая пора»

Режим НОД инструктора по физической культуре Бойцовой С. А.

	Перв. мл.гр.	ГКП №1 утро	Втор. мл. гр. №1	Втор. мл. гр. №2	Втор. мл. гр. №3	Средняя гр. №1	Средняя гр. №2	Старшая группа №2	Старшая группа №3	Старшая группа №4	Подготовит. гр. №1	Подготовит. гр. №2
П Н			ФИЗО (зал) 9.00-9.15	ФИЗО (зал) 9.25-9.40	ФИЗО (зал) 9.50-10.05					ФИЗО (зал) 11.30-11.55		
В Т		ФИЗО (зал) 10.10-10.20				ФИЗО (зал) 9.00-9.20				ФИЗО (зал) 9.35-10.00		ФИЗО (зал) 11.30-12.00
С Р	ФИЗО (в зале) 9.00-9.10 9.15-9.25						ФИЗО (зал) 9.35-9.55	ФИЗО (зал) 11.30-11.55				
Ч Т									ФИЗО (зал) 9.00-9.25		ФИЗО (зал) 11.30-12.00	ФИЗО (зал) 9.35-10.05
П Т								ФИЗО (зал) 9.35-10.00	ФИЗО (зал) 11.30-11.55		ФИЗО (зал) 9.00-9.30	

Условия реализации программы.

Содержание РППС физкультурного зала

1. Спортивный инвентарь:

- шведская стенка,
- скамейки гимнастические
- канат
- стойки для прыжков и шнур
- спортивные маты
- мишень для метания
- ворота (малые, средние и большие)
- мячи (большие, средние, малые, массажные, набивные разного веса)
- обручи (большие, средние, малые)
- кольца баскетбольные
- мешочки для метания
- скакалки разной длины
- кегли
- «кирпичики»
- «косички» (для коррекции осанки)
- палки гимнастические разной длины
- кубики и кубы
- фитболы
- мягкие модули
- тропа «Топ-топ»
- дорожки для стоп (для профилактики плоскостопия)
- набор «Кузнечик»
- тренажер «Змейка!»
- сухой бассейн
- навесной турник
- веревочная лестница

2. Методические материалы:

- атрибуты для подвижных игр (шапочки, рули, ленты)
- алгоритмы по использованию материалов развивающего пространства
- картотеки: пальчиковая гимнастика
 - дыхательная гимнастика
 - подвижные игры
 - коррекционно-развивающие паузы
 - физминутки
 - поговорки, считалки
 - общеразвивающие упражнения
 - комплексы ЛФК

Программно-методические материалы.

- 1.М.А. Васильева, В.В Гербова, Т.С. Комарова
Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез
- 2.Л.Д. Глазырина
-Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.
-Физическая культура в средней, старшей, подготовительной группе детского сада. – М.: Владос, 2005.
- 3.Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин
-Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.
- 4.Н.С. Голицына
-Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2004.
- План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2003, 2007.
- 5.М.Д. Маханева
-С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- 6.Т.С. Овчинникова
-Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006.
- 7.Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова
-Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
- 8.М.А. Рунова
-Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
-Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.
- 9.А.П. Щербак
-Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 1999.
- 10.В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак
-Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.
- 11.Т.Е. Харченко
-Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.
- 12.С.О. Филиппова
-Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб.: Детство-Пресс, 2005.
-Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс, 2001.