

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПЛАТОНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
МБДОУ Платоновского детского сада  
Протокол №1 от 01.09. 2023г

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ  
Платоновским детским садом  
О.В.Ткаченко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Образовательная область:**  
**Физическое развитие**

**Вид организованной образовательной  
деятельности: физическая культура**

**Возрастная группа: 4-7 лет**

**Сведения о разработчиках:**  
**Милосердова А.А., воспитатель**  
**Гриднева О.В., воспитатель**

**2023-2024 учебный год**

### Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию детей старшей разновозрастной группы разработана в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ Платоновского детского сада, в соответствии с:

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО - приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»),
- Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (ФГОС ДО - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809),
- особенностями образовательного учреждения, региона и муниципалитета,
- образовательными потребностями воспитанников и запросами родителей (законных представителей).

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

*Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:*

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.36489-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МБДОУ Платоновского детского сада.

**Цель Программы:** создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха. Основные задачи физического воспитания: Охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма. Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности. Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей. Формирование жизненно необходимых двигательных действий. Формирование

широкого круга игровых действий. Развитие физических качеств. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности. Программа определяет содержание и организацию воспитательно -образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

#### **«Развитие продуктивной деятельности: Физическая культура»**

Содержание направления «Физическое развитие»

##### **Задачи:**

1. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
3. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

##### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
2. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
3. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья дошкольников.

#### **Возрастные особенности развития детей .Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Возрастные особенности развития детей 5-6 лет (старшая группа)**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Возрастные особенности развития детей 6-7 лет (подготовительная группа)**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и

гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы 7 детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### Режим реализации программы ООД «Физическая культура»

<b>Дошкольный возраст</b>	<b>Общее количество образовательных ситуаций в год</b>	<b>Количество образовательных ситуаций в неделю</b>	<b>Длительность образовательной ситуации</b>	<b>Форма организации образовательного процесса</b>
4-5 лет	108	3	20 минут	групповая
5-6 лет	108	3	25 минут	групповая
6-7 лет	108	3	30 минут	групповая

### Организация двигательного режима

<b>Виды двигательной активности в режиме дня</b>	<b>Объем нагрузки</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>Ежедневно</b>
<b>Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров</b>	<b>Ежедневно, 2-3 мин</b>
<b>Физические упражнения и игровые задания</b>	<b>Ежедневно</b>

<b>Физкультминутки</b>	<b>Ежедневно, 2-3 мин</b>
<b>Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)</b> - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты	<b>Ежедневно</b>
<b>Гимнастика после сна</b>	<b>Ежедневно</b>
<b>День Здоровья</b>	<b>1 раз в год</b>
<b>Дозированный бег</b>	<b>Ежедневно</b>
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	<b>Ежедневно</b>

**Тематический план  
ООД «Физическая культура»**

<b>Темы развивающих образовательных ситуаций на игровой основе</b>	<b>Объем учебной нагрузки (часы)</b>
Ходьба	20
Бег	16
Прыжки	18
Катание, бросание и ловля, метание	26
Ползание и лазанье	17
Равновесие	11

Итого:	108
--------	-----

### 3.3. Перспективное комплексно-тематическое планирование работы в старшей разновозрастной группе на 2022- 2023 уч. год.

Тема недели	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<p>Сентябрь, 1 неделя</p> <p>Здравствуй, детский сад! Профессии в детском саду. Игрушки</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. (Пензулаева, № 1-2, стр 20)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, в умении действовать по сигналу, развивать глазомер при прокатывании мяча двумя руками. (Пензулаева, № 3, стр 22)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. (Пензулаева, № 1-2, стр 15)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 3, стр 17)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. (Пензулаева, № 1-2, стр 7)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. (Пензулаева, № 3, стр 8)</p>
<p>Сентябрь, 2 неделя</p> <p>«Урожай» Фрукты</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании, доставая до предмета, упражнять в прокатывании мяча. (Пензулаева, № 4-5, стр 22)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках, учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. (Пензулаева, № 4-5, стр 19)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола. (Пензулаева, № 4-5, стр 10)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b></p>



	(Пензулаева, № 6, стр 24)	ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. (Пензулаева, № 6, стр 20)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. (Пензулаева, № 6, стр 13)
Сентябрь, 3 неделя  «Урожай» Овощи	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную, упражнять в прокатывании мяча, лазанье под дугу и шнур. (Пензулаева, № 7-8, стр 25)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность приземления. (Пензулаева, № 9, стр 27)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие. (Пензулаева, № 7-8, стр 21)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. (Пензулаева, № 9, стр 24)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. (Пензулаева, № 7-8, стр 14)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. (Пензулаева, № 9, стр 15)</p>
Сентябрь, 4 неделя  «Урожай» Лес. Грибы. Ягоды	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. (Пензулаева, № 10-11, стр 28)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер, в</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 10-11, стр 24)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. (Пензулаева, № 12, стр 26)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. (Пензулаева, № 10-11, стр 15)</p>

	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. (Пензулаева, № 12, стр 30)		<b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом, разучить подвижную игру. (Пензулаева, № 12, стр 17)
Сентябрь, 5 неделя  «Край родной-Тамбовская область»	<b>Физическая культура в помещении</b> Учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. (Пензулаева, № 13-14, стр 31) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. (Пензулаева, № 15, стр 33)	<b>Физическая культура в помещении</b> Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 10-11, стр 24, повторение) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. (Пензулаева, № 12, стр 26, повторение)	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. (Пензулаева, № 10-11, стр 15, повторение) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом, разучить подвижную игру. (Пензулаева, № 12, стр 17, повторение)
Октябрь, 1 неделя  Я – человек. Части тела. Туалетные принадлежности	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. (Пензулаева, № 16-17, стр 34) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. (Пензулаева, № 13-14, стр 28) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. (Пензулаева, № 15, стр 29)	<b>Физическая культура в помещении</b> Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом. (Пензулаева, № 13-14, стр 19) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в беге с

	произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. (Пензулаева, № 18, стр 35)		преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить задание в прыжках. (Пензулаева, № 15, стр 21)
Октябрь, 2 неделя Здоровей – ка. Виды спорта.	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную, повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. (Пензулаева, № 19-20, стр 36)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу и бег колонной по одному, упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. (Пензулаева, № 21, стр 37)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. (Пензулаева, № 16-17, стр 30)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. (Пензулаева, № 18, стр 32)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, развивать координацию движений в упражнениях с мячом. (Пензулаева, № 16-17, стр 21)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), развивать точность броска, упражнять в прыжках. (Пензулаева, № 18, стр 23)</p>
Октябрь, 3 неделя Мой дом. Мой город. Мой край. Моя планета	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить лазанье под шнур, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. (Пензулаева, № 22-23, стр 37)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. (Пензулаева, № 24, стр 39)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. (Пензулаева, № 19-20, стр 33)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками. (Пензулаева, № 21, стр 35)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, повторить упражнения в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. (Пензулаева, № 19-20, стр 23)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя, развивать точность в</p>

			упражнениях с мячом. (Пензулаева, № 21, стр 25)
Октябрь, 4 неделя Наш быт. Мебель	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. (Пензулаева, № 25-26, стр 40)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге «змейкой» между предметами, сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. (Пензулаева, № 27, стр 41)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 22-23, стр 35)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты, разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». (Пензулаева, № 24, стр 37)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием, повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. (Пензулаева, № 22-23, стр 26)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе, упражнять в прыжках и переброске мяча. (Пензулаева, № 24, стр 27)</p>
Ноябрь, 1 неделя <u>«Дружба. День народного единства»</u>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча. (Пензулаева, № 28-29, стр 42)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием, упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. (Пензулаева, № 30, стр 44)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах. (Пензулаева, № 25-26, стр 39)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить бег, игровые упражнения с мячом, упражнять в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 27, стр 41)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру), упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом. (Пензулаева, № 25-26, стр 28)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы, повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. (Пензулаева, № 27, стр 31)</p>
Ноябрь, 2 неделя	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге с изменением	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе с изменением	<b>Физическая культура в помещении</b>

Домашние птицы	<p>направления движения, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками, повторить ползание на четвереньках. (Пензулаева, № 31-32, стр 44)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их, упражнять в прыжках и беге с ускорением. (Пензулаева, № 33, стр 46)</p>	<p>направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. (Пензулаева, № 28-29, стр 42)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. (Пензулаева, № 30, стр 43)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (Пензулаева, № 28-29, стр 31)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу, повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. (Пензулаева, № 30, стр 33)</p>
<p>Ноябрь, 3 неделя</p> <p>Животный мир (домашние)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. (Пензулаева, № 34-35, стр 46)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. (Пензулаева, № 36, стр 48)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. (Пензулаева, № 31-32, стр 44)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. (Пензулаева, № 33, стр 45)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, повторить ведение мяча с продвижением вперед, упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. (Пензулаева, № 31-32, стр 33)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. (Пензулаева, № 33, стр 35)</p>
<p>Ноябрь, 4 неделя</p> <p>Животный мир (дикие)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать ловкость и координацию</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 34-35, стр 46)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить бег с преодолением препятствий;</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, разучить в лазаньи на</p>

<p>Кто как готовится к зиме?</p>	<p>движений в прыжках через препятствие. (Пензулаева, № 1-2, стр 49)  <b>Физическая культура на воздухе</b>  Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу воспитателя. (Пензулаева, № 3, стр 50)</p>	<p>повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. (Пензулаева, № 36, стр 47)</p>	<p>гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие. (Пензулаева, № 34-35, стр 36)  <b>Физическая культура на воздухе</b>  Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом. (Пензулаева, № 36, стр 38)</p>
<p>Декабрь, 1 неделя  Здравствуй, зимушка – зима! Признаки зимы. Зимние забавы</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b>  Упражнять в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча между предметами. (Пензулаева, № 4-5, стр 51)  <b>Физическая культура на воздухе</b>  Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий, упражнять в ходьбе ступающим шагом. (Пензулаева, № 6, стр 52)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b>  Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. (Пензулаева, № 1-2, стр 48)  <b>Физическая культура на воздухе</b>  Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность. (Пензулаева, № 3, стр 50)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b>  Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Пензулаева, № 1-2, стр 39)  <b>Физическая культура на воздухе</b>  Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты), повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. (Пензулаева, № 3, стр 40)</p>
<p>Декабрь, 2 неделя</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b></p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b></p>	<p><b>Физическая культура в</b></p>

Зимующие птицы	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. (Пензулаева, № 7-8, стр 53)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. (Пензулаева, № 9, стр 55)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. (Пензулаева, № 4-5, стр 51)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель. (Пензулаева, № 6, стр 52)</p>	<p><b>помещении</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. (Пензулаева, № 4-5, стр 41)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. (Пензулаева, № 6, стр 42)</p>
Декабрь, 3 неделя  Новогодний калейдоскоп	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии. (Пензулаева, № 10-11, стр 55)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. (Пензулаева, № 12, стр 57)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. (Пензулаева, № 7-8, стр 53)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием. (Пензулаева, № 9, стр 54)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании на животе, в равновесии. (Пензулаева, № 7-8, стр 44)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. (Пензулаева, № 9, стр 45)</p>
Декабрь, 4 неделя	<b>Физическая культура в помещении</b>	<b>Физическая культура в помещении</b>	<b>Физическая культура в</b>

<p>«Новогодний калейдоскоп»</p>	<p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии. (Пензулаева, № 10-11, стр 55, повторение) <b>Физическая культура на воздухе</b> Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. (Пензулаева, № 12, стр 57, повторение)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 10-11, стр 55) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить передвижение на «лыжах» скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой, развивать координацию движений. (Пензулаева, № 12, стр 57)</p>	<p><b>помещении</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей», повторить упражнение в прыжках и на равновесии. (Пензулаева, № 10-11, стр 46) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега, разучить игровое задание «Точный пас», развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. (Пензулаева, № 12, стр 47)</p>
<p>Декабрь, 5 неделя <u>Каникулы</u></p>	<p>Повторение пройденного материала в игровой форме, индивидуальная работа по реализации образовательных задач</p>		
<p><u>Каникулы</u></p>			
<p>Январь, 2 неделя _Транспорт. ПДД</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в прыжках. (Пензулаева, № 13-14, стр 58) <b>Физическая культура на воздухе</b> Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. (Пензулаева, № 15, стр 60)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. (Пензулаева, № 13-14, стр 59) <b>Физическая культура на воздухе</b> Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. (Пензулаева, № 15, стр 61)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. (Пензулаева, № 16-17, стр 51) <b>Физическая культура на воздухе</b> Провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнение с элементами хоккея, игровое задание в метании снежков на дальность, игровое упражнение с прыжками</p>



			«Весёлые воробышки». (Пензулаева, № 18, стр 53)
<p>Январь, 3 неделя</p> <p>Рыбы рек и озер. Морские обитатели.</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. (Пензулаева, № 16-17, стр 60)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках. (Пензулаева, № 18, стр 61)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии. (Пензулаева, № 16-17, стр 61)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность. (Пензулаева, № 18, стр 63)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры), развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, повторить лазанье под шнур. (Пензулаева, № 19-20, стр 53)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе между снежками, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую, повторить катание друг друга на санках. (Пензулаева, № 21, стр 55)</p>
<p>Январь, 4 неделя</p> <p>Продукты питания.</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. (Пензулаева, № 19-20, стр 62)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье под шнур, в прыжках. (Пензулаева, № 21, стр 63)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. (Пензулаева, № 22-23, стр 65)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Способствовать развитию глазомера. (Пензулаева, № 24, стр 66)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в ползании на четвереньках, повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. (Пензулаева, № 22-23, стр 56)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу между постройками из снега, упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг), разучить игру «По местам!». (Пензулаева, № 24, стр 57)</p>

<p>Февраль, 1 неделя</p> <p>Этикет. Посуда. Народная культура и традиции</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках. (Пензулаева, № 22-23, стр 64)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. (Пензулаева, № 24, стр 65)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. (Пензулаева, № 25-26, стр 68)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на «лыжах», игровые упражнения с шайбой. (Пензулаева, № 27, стр 69)</p>	<p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. (Пензулаева, № 27, стр 59)</p>
<p>Февраль, 2 неделя</p> <p>Одежда. Головные уборы. Обувь.</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. (Пензулаева, № 25-26, стр 66)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. (Пензулаева, № 27, стр 68)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. (Пензулаева, № 28-29, стр 70)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. (Пензулаева, № 30, стр 71)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу), упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч (или под дугу). (Пензулаева, № 28-29, стр 60)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Пензулаева, № 30, стр 61)</p>
<p>Февраль, 3 неделя</p> <p>Миром правит доброта Животные Юга</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в метании, ловле мяча двумя руками, в ползании на четвереньках, в прыжках. (Пензулаева, № 28-29, стр 68)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё. (Пензулаева, № 31-32, стр 71)</p> <p><b>Физическая культура на воздухе</b></p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на</p>

	(Пензулаева, № 30, стр 69)	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность. (Пензулаева, № 33, стр 73)	гимнастическую стенку, повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. (Пензулаева, № 31-32, стр 62) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. (Пензулаева, № 33, стр 63)
Февраль, 4 неделя  Наши защитники. Рода войск	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. (Пензулаева, № 31-32, стр 70) <b>Физическая культура на воздухе</b> Развивать ловкость и глазомер при метании снежков, повторить игровые упражнения. (Пензулаева, № 33, стр 71)		<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнения на равновесие и прыжки. (Пензулаева, № 34-35, стр 64) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет», повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. (Пензулаева, № 36, стр 65)
Март, 1 неделя Женский день. Комнатные растения	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 1-2, стр 73) <b>Физическая культура на воздухе</b>	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. (Пензулаева, № 1-2, стр 76)	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием,

	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель, упражнять в беге, закреплять умение действовать по сигналу. (Пензулаева, № 3, стр 74)	<b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. (Пензулаева, № 3, стр 78)	повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. (Пензулаева, № 1-2, стр 71) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. (Пензулаева, № 3, стр 72)
Март, 2 неделя  Животные Севера	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку, повторить ходьбу и бег врассыпную. (Пензулаева, № 4-5, стр 75) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. (Пензулаева, № 6, стр 77)	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. (Пензулаева, № 4-5, стр 79) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. (Пензулаева, № 6, стр 80)	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную, повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом. (Пензулаева, № 4-5, стр 73) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в беге, в прыжках, развивать ловкость в заданиях с мячом. (Пензулаева, № 6, стр 74)
Март, 3 неделя  Весна шагает по планете	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания, повторить прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке. (Пензулаева, № 7-8, стр 77) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на одной ноге (правой и левой,	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 7-8, стр 81) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. (Пензулаева, № 9, стр 83)	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. (Пензулаева, № 7-8, стр 75) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в беге на скорость,

	попеременно). (Пензулаева, № 9, стр 78)		повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Пензулаева, № 9, стр 77)
Март, 4 неделя Поэты и писатели для детей.	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, повторить ползание по скамейке «помедвежь», упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 10-11, стр 79) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 12, стр 80)	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. (Пензулаева, № 10-11, стр 83) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. (Пензулаева, № 12, стр 85)	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки. (Пензулаева, № 10-11, стр 78) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. (Пензулаева, № 12, стр 79)
Март, 5 неделя <u>Цирк. Театр»</u>	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, повторить задания в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 13-14, стр 81) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей, повторить упражнения с мячами. (Пензулаева, № 15, стр 83)	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. (Пензулаева, № 13-14, стр 86) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», организовать эстафету с большим мячом. (Пензулаева, № 15, стр 87)	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. (Пензулаева, № 13-14, стр 80) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить игровое упражнение с бегом, игровые задания с мячом, с прыжками. (Пензулаева, № 15, стр 81)
Апрель, 1 неделя Встречаем птиц	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную, метании мешочков в горизонтальную цель, закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. (Пензулаева, № 16-17, стр 88) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в длительном беге, развивая	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. (Пензулаева, № 16-17, стр 82)

	(Пензулаева, № 16-17, стр 83) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в прыжках и подлезании, упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. (Пензулаева, № 18, стр 85)	выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. (Пензулаева, № 18, стр 89)	<b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить игровое задание с ходьбой и бегом, игровые упражнения с мячом, в прыжках. (Пензулаева, № 18, стр 83)
Апрель, 2 неделя  Приведем планету в порядок. Космос	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. (Пензулаева, № 19-20, стр 85) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в перебрасывании мячей. (Пензулаева, № 21, стр 86)	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. (Пензулаева, № 19-20, стр 89) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. (Пензулаева, № 21, стр 91)	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два), в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. (Пензулаева, № 19-20, стр 83) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить бег на скорость, упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. (Пензулаева, № 21, стр 85)
Апрель, 3 неделя  Маленькие исследователи. Профессии. Инструменты	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 22-23, стр 87) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча.	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. (Пензулаева, № 22-23, стр 91) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. (Пензулаева, № 24, стр 93)	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. (Пензулаева, № 22-23, стр 86) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. (Пензулаева, № 24, стр 87)
Апрель, 4 неделя	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную;	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами;	<b>Физическая культура в помещении</b>

<p>Азбука безопасности. Бытовые электроприборы</p>	<p>повторить упражнения в равновесии и прыжках. (Пензулаева, № 22-23, стр 87, повторение) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча.</p>	<p>закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. (Пензулаева, № 22-23, стр 91) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. (Пензулаева, № 24, стр 93)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. (Пензулаева, № 22-23, стр 86, повторение) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. (Пензулаева, № 24, стр 87)</p>
<p>Май, 1 неделя <u>«День Победы!»</u></p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить прыжки в длину с места. (Пензулаева, № 25-26, стр 89) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, повторить игровые упражнения с мячом. (Пензулаева, № 27, стр 90)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. (Пензулаева, № 25-26, стр 94) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). (Пензулаева, № 27, стр 96)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге, в равновесии при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, в бросании малого мяча о стенку. (Пензулаева, № 25-26, стр 87) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость, развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении, упражнять в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. (Пензулаева, № 27, стр 89)</p>
<p>Май, 2 неделя День Победы. Военные профессии <u>«Времена года»</u></p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом. (Пензулаева, № 28-29, стр 90) <b>Физическая культура на воздухе</b></p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. (Пензулаева, № 28-29, стр 96)</p>	<p><b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом. (Пензулаева,</p>

	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и бегу по кругу, повторить задания с бегом и прыжками. (Пензулаева, № 30, стр 91)	<b>Физическая культура на воздухе</b> Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. (Пензулаева, № 30, стр 97)	№ 28-29, стр 89) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения с мячом, в прыжках. (Пензулаева, № 30, стр 91)
Май, 3 неделя Моя семья.	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке, повторить метание в вертикальную цель. (Пензулаева, № 31-32, стр 92) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. (Пензулаева, № 33, стр 93)	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. (Пензулаева, № 31-32, стр 98) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. (Пензулаева, № 33, стр 99)	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. (Пензулаева, № 31-32, стр 91) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. (Пензулаева, № 33, стр 92)
Май, 4 -5 неделя Мир природы. Насекомые. Растения сада и луга.	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. (Пензулаева, № 34-35, стр 93) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча, повторить игры с мячом, прыжками и бегом. (Пензулаева, № 36, стр 94)	<b>Физическая культура в помещении</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. (Пензулаева, № 34-35, стр 100) <b>Физическая культура на воздухе</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом. (Пензулаева, № 36, стр 101)	<b>Физическая культура в помещении</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. (Пензулаева, № 34-35, стр 94) <b>Физическая культура на воздухе</b> Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, упражнять в заданиях с мячом. (Пензулаева, №



### Содержание коррекционной работы для детей с ОВЗ

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей.

**Основной целью** проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка.

#### **В содержание работы с детьми ОВЗ входят:**

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптировано сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки:

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

**Специфической направленностью** в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе воспитателя.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно - восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

#### **Содержание психолого – педагогической работы с детьми с ОВЗ по формированию физического развития:**

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

**План работы с родителями  
на 2023-2024 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Цель</b>
<b>Сентябрь</b>	<i>Консультация «Задачи физического воспитания детей на 2023-2024 гг.»</i>	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании.
<b>Октябрь</b>	<i>Анкетирование «Физическая культура и оздоровление»</i>	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.
<b>Ноябрь</b>	<i>Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка»</i>	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.
<b>Декабрь</b>	<i>Семейный фотоконкурс «Я и моя семья»</i>	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.
<b>Январь</b>	<i>Беседа «Выбор спортивного оборудования в зимний период»</i>	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.
<b>Февраль</b>	<i>Конкурс рисунков на спортивную тематику – «Право на отдых»</i>	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.
<b>Март</b>	<i>Беседа «Утренняя гимнастика»</i>	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.
<b>Апрель</b>	<i>Участие родителей в организации и проведении мероприятий «День здоровья»</i>	привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.
<b>Май</b>	<i>Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей «Игры, в которые играют взрослые и дети»</i>	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья.

**Мониторинг физического развития дошкольников.**

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре, при участии медицинских работников, раза в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников. **Мониторинг физического развития дошкольников позволяет:**

- определить уровень физического развития на начало и конец года;
- выявить динамику изменения уровня физического развития;
- оценить технику владения основными движениями;
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств;
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка. Воспитатель оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств). Перед проведением мониторинга воспитателя необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

#### **Оценка физической подготовленности.**

Воспитатель, оценивая физическую подготовленность детей, определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе «От рождения до школы», для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.); скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча); выносливость (бег 90 м., 120 м., 150 м.); статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ. **При проведении мониторинга** ведется протокол обследования, где фиксируются количественные показатели

(указываются цифры) и качественные показатели (указывается цвет). Уровень сформированности двигательных качеств определяется как Красный – высокий и выше среднего, синий- средний, зеленый- низкий. Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей.

#### **Учебно-методическое сопровождение**

##### **Оборудование:**

гимнастические скамейки;  
ребристые дорожки;

##### **Инвентарь:**

обручи различного диаметра;  
флажки;  
ленточки;  
погремушки;

скакалки;  
мячи разного диаметра.

**Развивающая предметно-пространственная среда**  
**-рабочее пространство**  
спортивный зал

### **Литература**

- 1.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.
- 2.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.
- 3.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И.
- 4.М.М,Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет Мозаика \_синтез 2018
- 5.Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика Комплексы упражнений
- 6.Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр 2\_7 лет