

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №8 «Родничок»

МБДОУ детский сад №8 «Родничок»

Принято:  
педагогическом  
совете  
протокол № 1  
от 30.08.2024г.

Утверждено:  
заведующий МБДОУ  
детского сада № 8 «Родничок»  
Липчанская Л.В.



**Рабочая учебная программа образовательной области  
«Физическое развитие»  
на 2024 – 2025 учебный год**

**Разработано в соответствии с требованиями ФГОС, ФОП ДО**

Инструктор по ф.к.  
Письменная Е.Ю

г. Морозовск  
2024-2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		3
1.1	Пояснительная записка (Обязательная часть)	3
1.1.1	Цели и задачи рабочей программы образовательной деятельности по физическому развитию	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.1.3	Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы	7
1.2	Планируемые результаты освоения рабочей программы	11
1.2.1.	Целевые ориентиры (достижения)	11
1.2.2	Возможные достижения ребенка, проявленные при выполнении физических упражнений и основных видов движений	13
1.3	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	15
1.4	Часть, формируемая участниками образовательного процесса (освоение парциальных программ, дополнительное образование)	17
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		19
2.1.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста	19
2.1.1.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет	19
2.1.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет	22
2.1.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет	25
2.1.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет	29
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	33
2.2.1.	Методы реализации рабочей программы	33
2.2.2	Средства физического развития и оздоровления детей	34
2.2.3	Формы организации образовательного процесса по физическому развитию	34
2.3	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	36
2.4	Взаимодействие со специалистами	38
2.5	Коррекционная работа	39
2.6	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	40
2.6.1	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	40
2.6.2	Использование регионального компонента в содержании физкультурно-оздоровительной работе	40
2.6.3	Дополнительное образование	41
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		43
3.1.	Условия реализации рабочей программы	43
3.1.1.	Материально-технические условия реализации рабочей программы	43
3.1.2	Режим работы	47
3.2	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	48
3.3	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса по физическому развитию	58

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка (Обязательная часть)

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации работы по физическому развитию дошкольников

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 8 «Родничок» общеразвивающего вида (далее – Программа).

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

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. N 2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» . Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 28.09.2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (пункты 3.1-3.1.11 – в отношении организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, осуществляющих присмотр и уход за детьми)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. N 32 г. Москва «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Постановления (изменения в постановления) главного санитарного врача РФ об ограничительных мероприятиях в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования"

Приказ Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. N 236 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования"

Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 05.08.2013 г. № 08-1049 «Об организации различных форм присмотра и ухода за детьми с целью реализации права на доступное дошкольное образование»

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

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

Распоряжение Минпросвещения России от 06.08.2020 № Р-75 «Об утверждении примерного

Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»

Федеральный закон от 27 декабря 2019 г. N 515-ФЗ "О внесении изменений в статьи 67 и 98 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" в части формирования и ведения информационных систем доступности дошкольного образования"

Приказ федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»

Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.

Программа определяет цели, задачи, содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

### **1.1.1. Цели и задачи рабочей программы образовательной деятельности по физическому развитию**

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

<b>Возрастная группа</b>	<b>Задачи образовательной деятельности по «Физическому развитию»</b>
Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</li><li>• Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками</li> <li>• Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.</li> </ul>
<p>Пятый год жизни. Средняя группа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</li> <li>• Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни</li> <li>• 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).</li> </ul>
<p>Шестой год жизни. Старшая группа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);</li> <li>• Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей</li> <li>• Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</li> <li>• Развивать творчества в двигательной деятельности;</li> <li>• Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</li> <li>• Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.</li> <li>• Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</li> <li>• Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.</li> <li>• Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.</li> <li>• Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания</li> </ul>
<p>Седьмой год жизни. Подготовительная группа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности</li> <li>• Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;</li> <li>• Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</li> <li>• Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;</li> <li>• Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно</li> </ul>

	<p>ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> <li>• Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту</li> <li>• Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</li> <li>• Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.</li> </ul>
--	--

## Специальные задачи физического образования и воспитания детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи – ТНР)

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций

### 1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Принципы и подходы к формированию рабочей программы полностью соответствуют заявленными в основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 8 «Родничок»

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

*Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания* (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее— физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое —развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### 1.1.3 Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы

Рабочая программа предназначена для детей 3-7 лет. Срок реализации рабочей программы с 01.09.2024г по 31.08.2025г, что соответствует комплексно-тематическому планированию.

Время НОД и их количество в день регламентируется «Программой» и САН-ПиНами.

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют 3 раза в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Данная рабочая программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.	<p>На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность.</p> <p>Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.</p> <p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол).</p> <p>Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>
--	--

<p>Пятый год жизни. Средняя группа.</p>	<p>Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения.</p> <p>Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.</p> <p>Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.</p> <p>У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед,</p>
---	---



	<p>ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.</p>
<p>Шестой год жизни. Старшая группа.</p>	<p>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.</p> <p>Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. 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.</p> <p>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.</p> <p>У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.</p>
<p>Седьмой год жизни. Подготовительная группа.</p>	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. 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. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. 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 детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.</p> <p>У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом</p>

	равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
Особенности развития детей с ОВЗ (ТНР)	<p>Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений.</p> <p>Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.</p> <p>Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.</p> <p>Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.</p>

## 1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

### 1.2.1. Целевые ориентиры (достижения)

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Возрастная группа	Целевые ориентиры (достижения)
Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;</li> <li>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:</li> <li>уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;</li> <li>проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</li> <li>с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату</li> <li>с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.</li> </ul>
Пятый год жизни. Средняя группа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</li> <li>уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук</li> <li>проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> <li>переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</li> <li>проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений. передает образы персонажей в подвижных играх.</li> <li>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.</li> <li>может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</li> <li>• умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</li> </ul>
Шестой год жизни. Старшая группа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</li> <li>• в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость:</li> <li>• в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</li> <li>• проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</li> <li>• 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;</li> <li>• проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру:</li> <li>• мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</li> <li>• умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.</li> <li>• готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</li> </ul>
Седьмой год жизни. Подготовительная группа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).</li> <li>• в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li> <li>• осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом</li> <li>• 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.</li> <li>• проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> <li>• имеет начальные представления о некоторых видах спорта</li> <li>• имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.</li> <li>• ребенок 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).</li> </ul>

### 1.2.2 Возможные достижения ребенка, проявленные при выполнении физических упражнений и основных видов движений

Возрастная группа	Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»
Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.</li> <li>• Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.</li> <li>• Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.</li> <li>• Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</li> <li>• Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее</li> </ul>

	<p>40см. в длину.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.</li> <li>• Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.</li> </ul>
<p>Пятый год жизни. Средняя группа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.</li> <li>• Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>• Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.</li> <li>• Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.</li> <li>• Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>• Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.</li> <li>• Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.</li> <li>• Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.</li> <li>• Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.</li> </ul>
<p>Шестой год жизни. Старшая группа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.</li> <li>• Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.</li> <li>• Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.</li> <li>• Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.</li> <li>• Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>• Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.</li> <li>• Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.</li> </ul>
<p>Седьмой год жизни. Подготовительная группа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять правильно все основные виды движений.</li> <li>• Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.</li> <li>• Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.</li> <li>• Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.</li> <li>• Сохранять правильную осанку.</li> <li>• Активно участвовать в играх с элементами спорта.</li> <li>• Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.</li> </ul>
<p>Дети с ОВЗ (ТНР)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.</li> <li>• самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни</li> <li>• двигательные умения и навыки и двигательно-экспрессивные способности и навыки</li> <li>• сформированы начальные представления о здоровом образе жизни</li> <li>• накопление и обогащение двигательного опыта детей;</li> <li>• овладение основными видами движения;</li> <li>• сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul>

### 1.3 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы.

Диагностика уровня физического развития детей используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Диагностика физической подготовленности позволяет:

- Определить технику овладения основными двигательными умениями;
- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При приведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств:

В 3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила;

В 4-5 года - быстрота, выносливость, гибкость;

В 5-6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;

В 7 лет - ловкость и выносливость.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОО.

Для диагностики физической подготовленности детей используем данные из пособия «Оценка физического развития и физической подготовленности детей 3-7 лет».

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростносиловые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4-7 лет); прыжок в длину с места (4-7 лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота - бег на 30 м (4-7 лет), скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150-200 г (4-7 лет); ловкость - челночный бег на 30 м (4-7 лет); гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4-7 лет).

Количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков фиксируются инструктором по ФК в протоколе обследования, затем заносятся в сводную таблицу

## Сводная таблица данных по диагностике физического развития детей

детей 3-7 лет в ДОУ *мальчики*

Тесты	Возраст	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балла
<b>Прыжок в высоту с места</b>	4	19-20	18-19	15-17	12-14	10-11
	5	28-32	27-28	25-26	22-24	20-21
	6	32-35	29-32	26-28	24-25	22-23
<b>Бег на 10 метров (сек)</b>	4	2,4 и ниже	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-4,7	4,8 и выше
	5	2,1 и <	2,2-2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4,2 и >
	6	2,0 и ниже	2,1-2,3	2,4-2,8	2,9-3,0	4,0 и выше
<b>Метание мешочка с песком на дальность (м) правой</b>	3	Пр -4	Пр3,5-	Пр3,0-	Пр2,5	Пр-2
	4	Пр-5	Пр 4.5-	Пр 4.0	Пр-3,5	Пр-3
	5	Пр-6	Пр5,5-	Пр5,0	Пр-4.5	Пр-4
	6	Пр-7,5	Пр7,0-	Пр6,5	Пр-5,5	Пр5
<b>Метание мешочка с песком на дальность левой</b>	3	Лев- 2	Лев1,8	Лев1,7	Л1,5	лев-1,3
	4	Лев-3,4	Лев-3,0	Лев2,6	Л2,3	Лев-2,0
	5	Лев-4,2	Лев-3,6	Лев3,0	Л2,5	Лев-2,3
	6	Лев-6,0	Лев-5,6	Лев5,2	Л4,8	Лев-4,2
<b>Прыжки в длину с места (см)</b>	3	45 и дальше	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4	85 и дальше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	5	105 и дальше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6	122 и дальше	109-121	96-108	80-101	85 и ниже
<b>Статистическое равновесие (сек)</b>	3	5.1 и больше	4,7	4,3	3,8	3,3 и меньше
	4	11,0 и больше	10,0	9,0	8,0	7,0 и меньше
	5	35,0 и больше	33,0	30,0	28,0	25,0 и меньше
	6	50,0 и больше	47,0	44,0	41,0	38,0 и меньше
<b>Бросок набивного мяча из-за головы</b>	4	180 и дальше	146-175	122-145	101-121	100 и меньше
	5	230 и дальше	183-207	160-184	159-161	158 и меньше
	6	300 и дальше	217-259	176-218	174-177	173 и меньше

Обследование физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

За основу ведутся тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я Степаненковой.

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором дается оценка социального, физического и психического здоровья ребенка.

#### **1.4 Часть, формируемая участниками образовательного процесса (освоение парциальных программ, дополнительное образование)**

В соответствии с ФГОС , ФООП ДО МБДОУ №8 «Родничок» наряду с основной общеобразовательной программой дошкольного образования, для осуществления образовательного процесса использует парциальные программы, направленные на физическое развитие: содействуют формированию разносторонних способностей ребенка (двигательных, умственных, коммуникативных, творческих), становлению специфических видов детской деятельности (двигательной, игровой и др.)

Парциальные программы направлены на приоритетность направления: физическую, и предназначены для реализации отдельных задач.

Задачу по охране и укреплению психофизического здоровья детей, совершенствованию их физического развития, повышения сопротивляемости и защитных свойств организма, улучшению физической и умственной работоспособности коллектив детского сада реализует через:

- ООП ДОУ с использованием примерной программы «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой,;
- программу Т.Б. Филичевой и Г. В. Чиркиной «Подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи в условиях специальной группы детского сада»;
- М.Л. Лазарев программа «Здравствуй»;
- Г.Н. Стеркина, Н.Н. Авдеева «Основы безопасности детей дошкольного возраста»;
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», «Оздоровительная гимнастика»;
- Л.В. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада»;
- Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник»;
- Л Д Глазырина «Занятие по физической культуре»;

##### **Дополнительное образование**

Наряду с базовым дошкольным образованием педагоги МБДОУ детский сад №8 «Родничок» осуществляют дополнительное образование детей по интересам с учетом возможностей и пожеланий родителей (законных представителей).

Цель дополнительного образования детей в ДОУ – гармоничное развитие личности ребенка с учетом его индивидуальных интересов, склонностей и особенностей на основе личностно-ориентированного взаимодействия со взрослым.

Основные задачи:

1. Создать условия, способствующие раскрытию нравственных качеств личности ребенка, его эстетического восприятия мира, культуры, духовности.
2. Приобщать детей к общечеловеческим ценностям, формировать коммуникативные качества.
3. Способствовать удовлетворению образовательных потребностей детей с учетом их склонностей, способностей и интересов; выявлять и поддерживать одаренных детей, поощрять их таланты.

Дополнительное образование детей реализуется в кружках, секциях по программам дополнительного образования по физическому развитию

Название кружка	2 мл. группа	Средни й возраст	Старши й возраст	Подготовител ьный возраст	Количество в неделю
Степ аэробика «» Цель: достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей			30 мин	30 мин	1 раз (П пол. дня)



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

### 2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

<p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;</li> <li>• формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;</li> <li>• формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;</li> <li>• формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;</li> <li>• совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;</li> <li>• введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;</li> <li>• развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;</li> <li>• закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;</li> <li>• обучение хвату за перекладину во время лазанья;</li> <li>• закрепление умения ползать.</li> </ul>
<p>формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физ. упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;</li> <li>• формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>• формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить на место;</li> <li>• развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;</li> <li>• развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.</li> </ul>

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений младшая группа (от 3 до 4 лет)

<p>Основные движения</p>	<p>Ходьба.</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).</p>
	<p>Упражнения</p>	<p>Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске,</p>

	в равновесии.	гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.
	Бег.	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
	Катание, бросание, ловля, метание.	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).
	Ползание, лазанье.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
	Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
	Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
	Ритмическая гимнастика.	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения	Катание на санках.	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
	Скольжение.	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
	Ходьба на лыжах.	Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
	Катание на велосипеде.	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвижные игры	с бегом.	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках» и др.
	с прыжками.	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку» и др.
	с подлезанием и лазаньем.	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики» и др.
	с бросанием и ловлей.	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет» и др.
	На ориентировку в пространстве.	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано» и др.

### 2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование правильной осанки.</li> <li>• Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</li> <li>• Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.</li> <li>• Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</li> <li>• Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие</li> <li>• Формирование умения прыгать через короткую скакалку.</li> <li>• Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</li> <li>• Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)</li> <li>• Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами</li> <li>• Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.</li> <li>• Совершенствование умения ходить НА лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</li> </ul>
формирование у воспитанников потребности в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.</li> </ul>

<p>двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</li> <li>• Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</li> <li>• Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.</li> <li>• Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут</li> <li>• Развитие активности детей в разнообразных играх.</li> <li>• Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.</li> <li>• Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.</li> <li>• Приучение детей к выполнению действий по сигналу.</li> <li>• Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</li> </ul>
---	--

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений средняя группа (от 4 до 5 лет)

<p>Основные движения</p>	<p>Ходьба.</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p>
	<p>Упражнения в равновесии.</p>	<p>Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p>
	<p>Бег.</p>	<p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).</p>
	<p>Катание, бросание, ловля, метание.</p>	<p>Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
	<p>Ползание, лазанье.</p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку,</p>

		дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
	Прыжки.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
	Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
	Ритмическая гимнастика.	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
	Статические упражнения	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).
Спортивные игры и упражнения	Катание на санках.	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
	Скольжение.	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
	Ходьба на лыжах.	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах: «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
	Катание на велосипеде.	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
Подвижные игры	с бегом.	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

	с прыжками.	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
	с подлезанием и лазаньем.	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
	с бросанием и ловлей.	«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
	На ориентировку в пространстве, на внимание	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

#### 2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.</li> <li>• Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.</li> <li>• Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.</li> <li>• Совершенствование двигательных умений и навыков детей.</li> <li>• Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</li> <li>• Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</li> <li>• Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</li> <li>• Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</li> <li>• Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.</li> </ul>
формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.</li> <li>• Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</li> <li>• Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</li> <li>• Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.</li> <li>• Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.</li> <li>• Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.</li> <li>• Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</li> </ul>

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений  
старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Основные движения	Ходьба.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
	Упражнения в равновесии.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
	Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
	Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.
	Ползание, лазанье.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
	Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
	Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

	Ритмическая гимнастика.	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
	Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные игры и упражнения	Катание на санках.	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
	Скольжение.	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
	Ходьба на лыжах.	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».
	Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	Городки.	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).
	Элементы баскетбола.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
	Бадминтон.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
	Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
	Элементы хоккея.	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Подвижные игры	с бегом.	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
	с прыжками.	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
	с	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на



	подлезанием и лазаньем.	ученье».
	с метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
	с элементами соревнования.	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
	Народные игры.	«Гори, гори ясно!» и др.

### 2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.</li> <li>• Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</li> <li>• Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</li> <li>• Совершенствование активного движения кисти руки при броске.</li> <li>• Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</li> <li>• Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.</li> <li>• Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.</li> <li>• Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).</li> <li>• Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.</li> <li>• Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.</li> </ul>
формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.</li> <li>• Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.</li> <li>• Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</li> <li>• Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.</li> </ul>

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения	Ходьба.	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро),
-------------------	---------	--

		широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
Упражнения в равновесии.		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег.		Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.
Бросание, ловля, метание.		Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.
Ползание, лазанье.		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
Прыжки.		Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Групповые упражнения с переходами.		Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из

		одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
	Ритмическая гимнастика.	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.
	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Выставлять ногу вперед на носоккрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
	Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.
Спортивные игры и упражнения	Катание на санках.	Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.
	Скольжение.	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
	Ходьба на лыжах.	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
	Катание на коньках	Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения.

		Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.
	Катание на велосипеде и самокате	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Спортивные игры	Городки.	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
	Элементы баскетбола.	Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
	Бадминтон.	Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.
	Элементы настольного тенниса.	Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.
	Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
	Элементы хоккея.	(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.
Подвижные игры	с бегом.	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
	с прыжками.	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
	с подлезанием и лазаньем.	«Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
	с метанием	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
	с элементами соревнования.	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
	Народные игры.	«Гори, гори ясно!», лапта.

## 2.2 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

### 2.2.1 Методы реализации рабочей программы

Наглядные методы	- имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
Словесные методы	название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
Практические методы	выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

### 2.2.2. Средства физического развития и оздоровления детей

Гигиенические факторы: режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр	которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
Естественные силы природы: солнце, воздух, вода	формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
Физические упражнения	обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

### 2.2.3 Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Активный отдых
Образовательная деятельность «Физическая культура» - тематические комплексы - сюжетные - классические	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий	Спортивные игры Подвижные игры Игровые упражнения Подражательные движения	Физкультурные развлечения Спортивные праздники Физкультурный досуг День здоровья Неделя

-с предметами - подражательный комплекс Физ. минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно- дидактические), Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная - оздоровительная - сюжетно-игровая - полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, театрализованные игры.	Сюжетно-ролевые игры Дидактические игры	здоровья Туристические походы и др.
---	---	--	---

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

### Структура занятия по физической культуре в спортивном зале

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Структура занятия (в спортивном зале)	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
вводная часть (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»)	1,5 мин	2 мин	3 мин	4 мин
Разминка	1,5 мин	2 мин	3 мин	4 мин
Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)	11 мин	15 мин	17 мин	19 мин
Заключительная часть (игра малой подвижности)	1 мин	1 мин	2 мин	3 мин

## Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура занятия (на свежем воздухе)	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):	1,5 мин	2 мин	3 мин	4 мин
Основная часть (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)	13,5 мин	18 мин	22 мин	26 мин

### 2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

#### Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучить состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями.</li> <li>выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>- Изучить условия семейного воспитания и определить пути улучшения здоровья каждого ребёнка.</li> <li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li> </ul>	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса

Родительские собрания Тренинги практикумы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul> <p>Познакомить с приёмами и методами оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.</p> <p>Ознакомить с нетрадиционными методами оздоровления детского организма</p> <p>Согласовывать с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>
Развивающая предметно-пространственная среда	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье	<p>Зоны физической активности, Закаливающие процедуры, Оздоровительные мероприятия</p> <p>Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурнооздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п..</p>
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физических занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li> </ul>
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей.</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>



Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.
--	---	--

## 2.4 Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя	Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника	1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); 2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; 3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Музыка воздействует: 1. на эмоции детей; 2. создает у них хорошее настроение; 3. помогает активировать умственную деятельность; 4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; 6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

## 2.5 Коррекционная работа

Основная цель коррекционной работы с детьми с ОВЗ (ТНР)— совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной

деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

**Формы и методы организации образовательной деятельности с детьми с ТНР**

- Непосредственно-образовательная деятельность
- Занятия по физической культуре: традиционные, игровые, сюжетные, тренировочные, на основе эстафет, комплексные (с элементами развития речи, математики), диагностические;

- физкультминутки;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- игры и упражнения под музыку,
- игры на прогулке,
- подвижные игры имитационного характера,
- подвижные игры с правилами,
- игровые упражнения,
- спортивные и физкультурные досуги,
- соревновательные состязания,
- сюжетно-ролевые игры (с элементами спортивных игр).

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

## **2.6 Образовательная область «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

### **2.6.1 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Мероприятия групповые, межгрупповые

- Прогулки, экскурсии.
- Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
- Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
- Соревнования.
- Дни здоровья.

**Особенности организации образовательной деятельности по физической культуре**

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;
- приемы развивающего обучения

### **Формы и методы оздоровления детей**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки.</li> </ul>
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные и спортивные игры;</li> <li>• профилактическая гимнастика;</li> <li>• занятия в спортивных кружках;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• музыкально-ритмические занятия;</li> <li>• оздоровительный бег;</li> <li>• походы;</li> <li>• дозированная ходьба;</li> <li>• корригирующая гимнастика.</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание и мытье рук;</li> <li>• местный и общий душ;</li> <li>• посещение бассейна;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• гидроаэробика;</li> <li>• контрастное обливание ног.</li> </ul>
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима;</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги.</li> </ul>
6.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>• музыкально-театральная деятельность;</li> <li>• хоровое пение.</li> </ul>
7.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>• игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний;</li> <li>• коррекция поведения;</li> <li>• релаксация.</li> </ul>
8.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева.</li> </ul>
9.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед;</li> <li>• спецзанятия;</li> <li>• периодическая печать.</li> </ul>

### Современные здоровьесберегающие технологии

Виды ЗСТ	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Игровой стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	инструктор по физической культуре
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре музыкальные руководители
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре музыкальные руководители педагог-психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественноэстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед музыкальные руководители
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика после дневного сна (бодрящая)	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым досочкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели

Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители
-----------------------------	---	---	--

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	
Гимнастика после сна Дорожка здоровья, самомассаж	После сна в группе каждый день.
Динамические Паузы	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.
Пальчиковая гимнастика	С подгруппой и всей группой ежедневно
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы
Технологии обучения здоровому образу жизни	
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в летний период на свежем воздухе.
Спортивные игры	Один раз в неделю в физкультурном зале, на спортивной площадке
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию,
Физкультурные досуги, праздник	Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке
Коррекционные технологии	
Сказкотерапия	Специально организованные занятия с психологом.
Психогимнастика	Во время занятий 2-5 мин
Артикул.гимнастика	Во время занятий 2-5 мин,

### 2.6.2. Использование регионального компонента в содержании физкультурно-оздоровительной работе

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

#### Задачи:

- Развивать у дошкольников интерес к родному городу, его достопримечательностям, событиям прошлого и настоящего.
- Расширять представления детей о том, что делает малую родину, родной город красивым, развивать эмоциональную отзывчивость на красоту родного края.
- Содействовать проявлению инициативности и желанию принимать участие в традициях города и горожан, культурных и спортивных мероприятиях и социальных акциях.
- Формировать у детей представления о символике родного города и края (герб, флаг, гимн).
- Развивать чувство гордости за свою родину, ее достижения в спорте и культуре
- Знакомить детей с жизнью и творчеством некоторых знаменитых граждан нашей родины.
- Воспитывать у дошкольников интерес к своей стране, гордость за ее народ, культуру, традиции, развитие интереса к особенностям и традициям людей разных национальностей.

### 2.6.3. Дополнительное образование по физической культуре

Реализация планов работы кружков способствует всестороннему развитию ребенка-дошкольника, раскрытию его творческих возможностей и способностей. Свободный выбор ребенком вида деятельности раскрывает социально значимые качества личности: активность, инициативность, самостоятельность, ответственность.

Программа дополнительного физического образования «Основы физической подготовки (ОФП)» включает:

Упражнения на развитие выносливости	воспитание выносливости у детей сопровождается повышением функциональных возможностей, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряжённой деятельности сдвигам ведущим к утомлению.
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	способность ребенка выполнять движения в наикратчайшее время.
Упражнения на развитие гибкости	укрепят связки, мышцы и суставы, но и предупредят травмы.
Упражнение на развитие ловкости	способность ребёнка точно оценить и выполнить движение с учётом их пространственных, временных и силовых характеристик.
Упражнения на развитие координационных способностей	координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.
Упражнения на укрепление осанки.	благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе.
Упражнения профилактики плоскостопия	Использование специальных физических упражнений, способствующих укреплению мышц нижних конечностей, выравниванию тонуса мышц, которые поддерживают стопу в нормальном положении, укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Условия реализации рабочей программы

#### 3.1.1. Материально-технические условия реализации рабочей программы

Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, DVD, , музыкальные центры.

Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует музыкально- спортивный зал . Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

## Технические характеристики физкультурного зала

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	кв.м.
Освещение естественное	3 окна
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола	удобная для обработки

## Предметно-развивающей среды физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
<b>Двигательноигровая зона</b>	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
<b>Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного</b>	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
<b>Зона метания</b>	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания;

		Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
<b>Зона прыжков</b>	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
<b>Коррекционно-профилактическая зона</b>	Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме	Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, тренажёров сложного устройства и использования нестандартного оборудования; Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины посредством использования тренажеров сложного устройства; Овладеть навыками само оздоровления.
<b>Зона релаксации</b>	Формирование благоприятного психоэмоционального состояния	Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя оздоровительно-профилактический пуфик, «сухой бассейн», зрительные ориентиры, соответствующую музыку.
<b>Зона профессиональной деятельности</b>	Повышение профессионального уровня	Изучать новинки методической литературы; Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

### Оснащение физкультурного зала

#### Перечень оборудования Спортивного зала

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Модули	10 шт.
2.	гантельки	20 шт.
3.	кегли	20шт
4.	Стелаж-стенка	1шт
5.	Дорожки ребристые	2 шт.
6.	Маты	3 шт.
7.	Магнитофон	1 шт.
8.	Обруч	30 шт.
9.	Скамейка	3 шт.
10.	Мячи ежики	20 шт.
11.	Мячи маленькие	20 шт.
12.	Модуль «Туннель»	2 шт.
13.	Стенка гимнастическая	2 шт.
14.	Скакалка	15 шт.
15.	Канатики	20 шт.
16.	Кольцо баскетбольное	1 шт.
17.	Кольцеброс	2 шт.
18.	Огнетушитель	1 шт.
19.	Дуги	2 шт.
20.	Погремушки	20 шт.
21.	Мячи большие	16 шт.



22.	Тренажеры: Степ	12 шт.
23.	Таз для мытья игрушек	1 шт.
24.	Стойка	1 шт.
25.	Палки пластиковые спортивные	20 шт.
26.	Шары пластиковые	25 шт.
27.	Кубики пластиковые	25 шт.
28.	Леска с шарами пластиковыми	2 шт.
29.	Ребристая доска деревянная	1 шт.

## Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<p>1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.</p> <p>2. Оборудование для прыжков.</p> <p>3. Оборудование для катания, бросания, ловли.</p> <p>4. Оборудование для ползания и лазанья.</p> <p>5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.</p>	<p>1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая.</p> <p>2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.</p> <p>3. Кегли, колеброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи .</p> <p>4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.</p> <p>5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.</p>	<p>Наглядно дидактический материал;</p> <p>Игровые атрибуты;</p> <p>«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);</p> <p>Считалки, загадки;</p>	<p>1. Магнитофон;</p> <p>2. CD и аудио материал</p> <p>3. Слайды</p> <p>4. Дидактические игры</p>

### 3.1.2 Режимы работы

#### Расписание НОД (занятий) в физкультурном зале **вставить** Циклограмма инструктора по физической культуре

Дни недели	Время	Занятия
<b>Понедельник</b>	8.00-8.30	Подготовка спортивного зала к занятиям
	8.30-9.00	Утренняя гимнастика (воспитателя)
	9.00-11.00	Физкультурные занятия
	11.00-12.00	Методическая работа
	13.00-14.00	Методическая работа
		Консультирование педагогов
		Проведение занятий по общей физической подготовки
<b>Вторник</b>	11.00-12.00	Подготовка спортивного зала к занятиям
	13.00-14.00	Утренняя гимнастика (воспитателя)
	14.00-15.00	Физкультурные занятия
	15.00-17.00	Методическая работа
		Методическая работа
		Консультирование родителей
		Проведение занятий по общей физической подготовки
<b>Среда</b>	8.00-8.30	Подготовка спортивного зала к занятиям
	8.30-9.00	Утренняя гимнастика (воспитателя)
	9.00-11.00	Физкультурные занятия
	11.00-12.00	Методическая работа
	13.00-14.00	Методическая работа
		Консультирование педагогов
		Проведение занятий по общей физической подготовки
<b>Четверг</b>	8.00-8.30	Подготовка спортивного зала к занятиям
	8.30-9.00	Утренняя гимнастика (воспитателя)
	9.00-11.00	Физкультурные занятия
	11.00-12.00	Методическая работа
	13.00-14.00	Методическая работа
	14.00-15.00	Консультирование родителей
15.00-17.00	Проведение занятий по общей физической подготовки	
<b>Пятница</b>	8.00-8.30	Подготовка спортивного зала к занятиям
	8.30-9.00	Утренняя гимнастика (воспитателя)
	9.00-11.00	Физкультурные занятия
	11.00-12.00	Методическая работа
	13.00-14.00	Методическая работа
	14.00-15.00	Консультирование педагогов
	15.00-17.00	Проведение занятий по общей физической подготовки

### 3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1	Администрация детского сада (заведующая, старший воспитатель)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
6	учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

#### Двигательная активность в режиме дня (тёплое время года)

Мероприятия	Младшая группа 3-4	Средняя группа 4-5	Старшая группа 5-6	Подготовительная группа 6-7
Утренняя гимнастика	5 мин.	8 мин.	10 мин.	12 мин.
Физкультминутка на занятиях	2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
НОД (физкультурное, музыкальное)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Подвижные игры и спортивные упражнения	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
Игровая деятельность (спортивные игры, развлечения)	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Гимнастика после сна в сочетании с воздушным закаливанием	6 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.
Всего в день	76 мин.	86 мин.	78 мин. (83 мин)	85 мин. (90 мин.)
Всего в неделю	6 ч. 30 мин.	7 ч. 15 мин	8 ч. 00 мин. (8 ч 50мин.)	8ч. 15 мин. (8 ч. 20 мин.)

### Двигательная активность в режиме дня (холодное время года)

Мероприятия	Младшая группа 3-4	Средняя группа 4-5	Старшая группа 5-6	Подготовительная группа 6-7
Утренняя гимнастика	5 мин.	6 мин.	10 мин.	12 мин.
Физкультминутка на занятиях	2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
НОД (физкультурное, музыкальное)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Подвижные игры и спортивные упражнения	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
Игровая деятельность (спортивные игры, развлечения)	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Гимнастика после сна в сочетании с воздушным закаливанием	6 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.
Всего в день	76 мин.	86 мин.	78 мин. (83 мин)	85 мин. (90 мин.)
Всего в неделю	6 ч. 30 мин.	7 ч. 15 мин	8 ч. 00 мин. (8 ч 50мин.)	8ч. 15 мин. (8 ч. 20 мин.)

### Двигательная активность в режиме дня

Мероприятия	1 младшая группа с 2-3 лет	2 младшая группа с 3-4 лет	средняя группа с 4-5 лет	старшая группа с 5-6 лет	подготовитель- ная группа с 6-7 лет
Утренняя гимнастика	3 мин.	5 мин.	6 мин.	10 мин.	12 мин.
Физкультминутка на занятиях		2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
НОД (физкультурное, музыкальное)	15 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Подвижные игры и спортивные упражнения	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
Игровая деятельность (спортивные игры, развлечения)	15 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Гимнастика после сна в сочетании с воздушным закаливанием	5 мин.	6 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.
Всего в день	63 мин.	76 мин.	86 мин.	93 мин.	100 мин.
Всего в неделю	6 ч. 00 мин.	6 ч. 30 мин.	7 ч. 15 мин	8 ч. 15 мин.	8ч. 30 мин.

### Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
<b>2. Физкультурные занятия</b>				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

### Система закаливания и оздоровительно-профилактическая работа

№	Оздоровительный мероприятия	Ранний возраст	Дошкольный возраст
1	Приём детей на воздухе, на подготовленной территории.	С 01.06 по 01.09 ежедневно полив беседок, песка, территории	
2	<b>Закаливание в течение дня:</b>		
а	Воздушный режим: интенсивное проветривание в осенне-зимне-весеннее время после занятий, перед сном, после дневного сна.	В переходное время (весна, осень) сквозное проветривание не менее 10-15 минут. Дети отсутствуют, заканчивать за 30 минут до прихода детей в группу. При температуре 20 градусов сквозное проветривание 2-3 минуты от 3 до 5 раз в день. В тёплое время года широкая аэрация помещений в присутствии детей ежедневно.	
б	Температурный режим.	22 градуса С	От 20 С до 21 С
в	Одностороннее проветривание допускается в присутствии детей при температуре воздуха до – 5 С	В осенне-весенний период ежедневно	
г	Дневной сон согласно режима дня группы	В переходное время года фрамуги закрывают за 30 минут до сна детей, открывают во время сна и закрывают за 30 минут до подъёма детей, проветривание одностороннее. В летнее время широкая аэрация ежедневно.	
д	Утренняя гимнастика	В летний период на воздухе ежедневно, в переходный период и зимой ежедневно в спортивном зале, группе, облегченной одежде.	
е	Оздоровительный бег	С 01.05 по 01.10. ежедневно.	
ж	Физкультурные занятия	В переходное время и зимой в проветриваемом спортивном зале в форме, в носках. Летом на воздухе ежедневно.	
		температура + 20 С	температура + 18 С
3	Прогулка	Ежедневно 2 раза в день в любую погоду, температура до – 15 и выше (согласно таблице Чулковой зимой).	
4	Дыхательная гимнастика, точечный массаж, воздушно - контрастное закаливание, хождение босиком	До 3 минут ежедневно	От 6-10 минут ежедневно
5	Гигиенические процедуры: - умывание шеи и лица,	Ежедневно	
6	Оздоровительная работа: - сок, - чеснок, лук, - фрукты, овощи, салаты - осмотры узкими специалистами, - санация полости рта, - оздоровительная гимнастика, - массаж. - мазь интерферон (индивидуально)	круглогодично, профилактически в зимний период, круглогодично, по графику.  по графику, по назначению врача , по рекомендации врача,  профилактически в зимний период.	
7	<b>Летний оздоровительный период:</b>		

а	<p>Вся деятельность по оздоровлению детей основана - на длительном пребывании, на свежем воздухе,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрастное пребывание детей на солнце и в тени,</li> <li>- обогащенное питание свежими овощами и фруктами,</li> <li>- повышенная двигательная активность.</li> </ul>	Ежедневно	
б	Дневной сон	Увеличивается длительность на 20-40 минут \ На 15-30 минут	
в	Часто болеющие дети и с хроническими заболеваниями, осмотр специалистами, проведение антропометрии	Составление рекомендации по индивидуализации режима и оздоровительный мероприятий врачом ДОУ.	
г	Хожение босиком по траве, песку, гравию.	С 2-3 минут до 10-12 минут и более при температуре воздуха от 22 градусов С	
д	Световоздушные ванны	В тени деревьев при температуре + 20 градусов С	
е	Солнечные ванны	Во время спокойной игры, детей выводят на солнце, начиная от 5-6 минут, затем уводят в тень. После появления загара пребывание на солнце увеличивается до 10 минут (оп 3-4 раза в день выход на солнце)	
ж	Обливание ног водой с постепенным снижением температуры.	От 30 С до 18 С \ От 28 С до 16 С Снижается через 1-2 дня на 2С, продолжительность 15-20 секунд.	
з	Обливание всего тела	При температуре воздуха + 23 с и выше воду льют из лейки или душа на грудь, плечи, спину. Длительность процедуры увеличивается с 15 секунд 35 секунд. Затем сразу следует сное растирание, температура воды снижается через 3-4 дня на 2 С, конечная температура 22 С держится 2 месяца.	
		35 С - начальная 26С- конечная	34-35 – начальная 22-24 – конечная
и	Умывание	Температура воды от 28 С до 20 С, моют лицо, руки, шею	Температура воды от 28с до 20 С моют лицо, руки до локтя, шею, и верхнюю часть груди
		Снижение через каждые 2-3 дня на 1 С	
к	Игры с водой	Ежедневно	

### Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей	Ответственный
1.	Обеспечение здорового образа жизни	щадящий режим (адаптац. период); организация микроклимата в группах; соблюдение требований Сан ПИНа.	Все группы	Воспитатели
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия в спортивном зале и на улице; - босоногохождение по нестандартному физкультурному оборудованию (земле, гравии, траве); - занятия для профилактики нарушений осанки, плоскостопия; - ритмическая гимнастика на воздухе игры с водой, купание в бассейне, водные процедуры; - подвижные и динамические игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); - элементы спортивных игр; - физкультминутки.	Все группы	И.ф.к воспитатели
3.	Гигиенические и водные процедуры	Обширное умывание водой комнатной температуры; игры с водой; обеспечение чистой среды; обливание ног водой в летний период.	Все группы	Воспитатели
4.	Воздушные ванны	проветривание помещений (в том числе сквозное); сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (ионизация воздуха); воздушные и солнечные ванны.	Все группы	Воспитатели, медики, мл. воспитатели
5.	Активный отдых	развлечения, праздники игры-забавы; дни здоровья; недели здоровья каникулы.	Все группы	Узкие специалисты, воспитатели
6.	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы	воспитатели
7.	Музтерапия	музсопровождение режимных моментов (в том числе дневного сна); -музоформление фона занятий; -муз.-театральная деятельность	Все группы	Воспитатели, музыканты.
8.	Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; -игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; -коррекция поведения.	Все группы	Воспитатели, педагог- психолог, и.ф.к
9.	Закаливание	-босохождение; -дыхательная гимнастика; -контрастное обливание;	Все группы	Воспитатели



		-игровой, точечный массаж; -обширное умывание; -упражнения после сна;		
10.	Физиотерапия	-УФО общее по схеме в зимний период; -тубус-кварц зева и носа по показаниям врача;	Все группы	Медики
11.	Пропаганда ЗОЖ	-курс лекций и бесед среди сотрудников и родителей; -спец. занятия (ОБЖ)	Все группы	Заведующий, з\з по ВМР, узкие специалисты

### Комплексный медико-педагогический контроль

№	Содержание	Группа	Срок	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели, ст.медсестра,
2	Занятия (по подгруппам)	Все	Ежедневно	Воспитатели ст.медсестра,
3	Прогулка	Все	Ежедневно	Воспитатели ст.медсестра,
4	Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели ст.медсестра,
5	Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами	Кроме групп раннего возраста	Ежедневно	Воспитатели ст.медсестра,
6	Физкультурный досуг, развлечения	Кроме групп раннего возраста	По плану	Инструктор по ФК, Музыкальные руководители
7	«День здоровья»	Кроме групп раннего возраста	По плану	Инструктор по ФК, Музыкальные руководители
8	Контроль заболеваемости	Все	1 в квартал	Заведующая, врач, ст. медсестра

### 3.2. Программно-методический обеспечение образовательного процесса по физическому развитию

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду /– М., 2003.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., ЛИНКА –ПРЕСС, 2002
3. Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.
4. Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет /– М. ТЦ Сфера, 2012
5. Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» С.П. «Детство-Пресс», 2013
6. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ/ - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
7. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
8. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ /Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
9. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ / Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
10. Волошина Л.Н., Т.В. Курилова. Игры с элементами спорта / - М., ГНОМ и Д, 2004.
11. Гаврючина. Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / М., ТЦ Сфера, 2008.

12. Глазырина Н.А.: «Физическая культура – дошкольникам, средний возраст»;
13. Глазырина Н.А.: «Физическая культура – дошкольникам, старший возраст»;
14. Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство». С.П. «Детство-Пресс»
15. Деркунская В.А. Образ. область «Здоровье» С.П. «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012
16. Доскин В.А., Л.Г. Голубева. Растем здоровыми – М. Просвещение, 2010.
17. Елжова Н.В.. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении./– Ростов н /Д: Феникс, 2011.
18. Ефименко Н.Н.: «Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве»;
19. Зайцев Г.К. Валеология – Бахрам –М, 2003
20. Каралашвили. Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
21. Каралашвили. Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
22. Картушина М.Ю Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. –
23. Картушина М.Ю.. Зеленый огонек здоровья./– М., ТЦ Сфера, 2010.
24. Картушина М.Ю.. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / - М., ТЦ Сфера, 2004.
25. Каштанова. Г.В. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста /– М., АРКТИ, 2010.
26. Кириллова Ю.А, М.Е.Лебедева, Н.Ю.Жидкова «Интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет»
27. Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» С.П. «Детство- Пресс», 2012.
28. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада / - М., ТЦ Сфера, 2010.
29. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления / - М., Линка-Пресс, 2000.
30. Кудрявцев, В.Т. Т.В. Нестерюк. - Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет / М., Линка-Пресс, 2002.
31. Кулик Г.И. Школа здорового человека – М., 2006
32. Лазарев М.Л.. Здравствуй!: оздоровительно-развивающая программа для ДОУ /– М., Академия здоровья, 2004.
33. Луконина. Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис-пресс, 2006.
34. Лысова. В.Я. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / М., АРКТИ, 2000.
35. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко. Здоровячок /– Воронеж, 2010.
36. Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» С.П. «Детство-Пресс», 2012.
37. Нищева Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР»
38. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М. Мозаика-Синтез, 2010
39. Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой»
40. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
41. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Система работы в подготовительной к школе группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
42. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Система работы в старшей группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012
43. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет»
44. Подольская. Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников./– Волгоград: Учитель, 2010.
45. Полтавцева Н.В. , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 3-4 лет. М., Просвещение, 2004.
46. Полтавцева Н.В. , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 4-5 лет; М., Просвещение, 2004.
47. Полтавцева Н.В. , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 7 лет; М., Просвещение, 2004.
48. Полтавцева Н.В., Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 5-6

- лет; М., Просвещение, 2004.
49. Прохорова. Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет– М., Айрис-пресс, 2010.
  50. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5лет.
  51. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 6-7лет.
  52. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.– М., 2000.
  53. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду/– М., 2010.
  54. Савельева Е.А.. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников /– С.П. «Детство-Пресс», 2011.
  55. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость» С.П. «Детство-Пресс», 2003
  56. Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» С.П. «Детство-Пресс», 2005
  57. Сочеванова Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» С.П. «Детство- Пресс» 2010г.
  58. Степаненкова. Э.Я. Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет. / - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
  59. Утробина К.К.. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет /– М., ГНОМ и Д, 2005.
  60. Утробина К.К.. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.
  61. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – С.П. «Детство-Пресс», 2010
  62. Широкова. Г.А. Оздоровительная работа в ДОУ / - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
  63. Шорыгина Т.А.. Беседы о здоровье / - М., ТЦ Сфера, 2005.