

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад общеразвивающего вида № 400»  
городского округа Самара  
(МБДОУ «Детский сад № 400»)  
443122, г. Самара, Московское шоссе, д. 288. телефон- 925-63-59; факс- 927-58-92,  
E-mail: [rusichi@samtel.ru](mailto:rusichi@samtel.ru); ОГРН -1036300894860, ИНН-6319057620.

Принято:  
на педагогическом совете  
Протокол № 6 от 30.08.18



Утверждено:  
Заведующим МБДОУ  
«Детский сад № 400» г.о. Самара  
Е.А.Стецюк  
Приказ № 100 от 31.08.18

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида № 400» г.о.  
Самара  
с учетом федеральных государственных  
общеобразовательных стандартов дошкольного  
образования  
составлена на основе примерной основной  
общеобразовательной программы дошкольного  
образования «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы,  
Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой  
на 2018 – 2019 учебный год**

**Инструктор по физической культуре:  
Дарьютина Светлана Александровна**

г.о. Самара, 2018 год

	<b>Содержание</b>	<b>стр</b>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	
1.3.	Конкретизация задач по возрастам	
1.3.1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
1.3.2.	Развитие физических качеств	
1.3.3.	Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)	
1.3.4.	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	
1.4.	Принципы и подходы к формированию Программы по ФГОС	
1.4.1.	Формы организации образовательной области «Физическое развитие»	
1.4.2.	Принципы организации занятий	
1.4.3.	Методы и приемы обучения	
1.5.	Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении	
1.6.	Планируемые результаты	
1.6.1.	Младшая группа	
1.6.2.	Средняя группа	
1.6.3.	Старшая группа	
1.6.4.	Подготовительная группа	
1.6.5.	Показатели физической подготовленности	
1.7.	Целевые ориентиры	
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Особенности образовательной деятельности.	
2.2.	Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе	
2.3.	Структура и содержание физкультурных занятий	
2.4.	Сетка занятий по физическому воспитанию детей	
2.5.	План – циклограмма мероприятий по здоровьесберегающим технологиям	
2.6.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	
2.7.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса	
2.8.	Развёрнутое перспективное планирование физического развития детей	
2.9.	Региональный компонент программы	
2.10.	Интеграция образовательных областей	
2.11.	Виды деятельности	
2.12.	Формы работы по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста	
2.13.	Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада	
2.14.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала	
3.2.	Материально-техническое обеспечение	
3.3.	Программно-методическое обеспечение	

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения Детский сад общеразвивающего вида №400 «Русичи» городского округа Самара (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- ✓ Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- ✓ Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- ✓ Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- ✓ СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- ✓ Уставом МБДОУ;
- ✓ Основной образовательной программой ДОУ;

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций авторов «Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. В данной рабочей программе представлена модель НОД, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я», тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

## 1.2. Цели и задачи Программы

### Цель программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учётом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

### Задачи:

- ✓ формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- ✓ повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- ✓ обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- ✓ воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- ✓ развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

## 1.3. Конкретизация задач по возрастам:

### 1.3.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

#### 3-4 года

1. Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище;
2. Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
3. Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
4. Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
5. Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
6. Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

#### 4-5 лет

1. Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой);
2. Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище;
3. Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением;
4. Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья;
5. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

#### 5-6 лет

1. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
2. Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
3. Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;



### **6-7 лет**

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **1.3.2. Развитие физических качеств**

### **3-4 года**

1. Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
2. Поощрять проявление ловкости в челночном беге;
3. Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

### **4-5 лет**

1. Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;
2. Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
3. Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

### **5-6 лет**

1. Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
2. Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
3. Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

### **6-7 лет**

1. Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
2. Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;
3. Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

## **1.3.3. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**

### **3-4 года**

1. Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
2. Учить ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
3. Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
4. Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### **4-5 лет**

1. Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;
2. Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
3. Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
4. Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге;
5. Учить ловить мяч руками ( многократно ударяет им об пол и ловит его);
6. Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
7. Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

#### **5-6 лет**

1. Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
2. Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;
3. Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
4. Учить кататься на самокате;
5. Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

#### **6-7 лет**

1. Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
2. Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;
3. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
4. Способствовать формированию правильной осанки.

### **1.3.4. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

#### **3-4 года**

1. Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;
2. Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
3. Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;
4. Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед, самокат);
5. Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### **4-5 лет**

1. Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;
2. Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;
3. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

#### **5-6 лет**

1. Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр.
2. Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

3. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;
4. Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

#### **6-7 лет**

1. Привлекать к участию в играх с элементами спорта.
2. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр
3. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
4. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям.

#### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **1.4. Принципы и подходы к формированию Программы по ФГОС**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей:

- ✓ полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- ✓ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- ✓ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ сотрудничество Организации с семьей;
- ✓ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✓ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- ✓ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- ✓ учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.4.1. Формы организации образовательной области «Физическое развитие»**

- ✓ Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.
- ✓ Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- ✓ Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать

страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- ✓ Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- ✓ Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- ✓ Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:
  - бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы;
  - челночный бег 5Х6 м;
  - прыжки в длину с места;
  - бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);
  - метание мяча на дальность (удобной рукой);
  - метание мяча в цель;
  - подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);
  - подъем туловища из положения лежа на спине;
  - наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
  - отбивание мяча удобной рукой;
  - прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

#### **1.4.2. Принципы организации занятий**

- ✓ Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- ✓ Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- ✓ Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ГБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- ✓ Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- ✓ Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✓ Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- ✓ Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
- ✓ Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **1.4.3. Методы и приемы обучения**

- ✓ Наглядные:
  - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
  - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
- ✓ Словесные:
  - объяснения, пояснения, указания;
  - подача команд, распоряжений, сигналов;
  - вопросы к детям и поиск ответов;



- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений;



**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## **1.5. Возрастные особенности психофизического развития детей**

### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

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. 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.

### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. 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. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. 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. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. 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.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться

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

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

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

### **1.6. Планируемые результаты**

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных). Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

#### ***Общие показатели физического развития***

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности:

- двигательные умения и навыки;
- двигательно-экспрессивные способности и навыки;
- навыки здорового образа жизни;

### **1.6.1. Младшая группа**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
6. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **1.6.2. Средняя группа**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети умеют:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

### **1.6.3. Старшая группа**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу шестого года дети умеют:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- Кататься на самокате;
- Плавать (произвольно).

#### 1.6.4. Подготовительная группа

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

#### 1.6.5. Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 –	66 – 94	77,7 –	80 – 123

			73,9		99,6	
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

### 1.7. Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

#### *Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте*

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.

- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.

- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.



- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.

- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

- С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.

- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

### *Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования*

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из

области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Особенности образовательной деятельности.

По действующему СанПиН:

Для детей возраста от 3 до 4 лет планируют не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 15 минут (СанПиН 2.4.1.3049-13). Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

### 2.2. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

### 2.3. Структура и содержание физкультурных занятий

Структура	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Активизировать внимание;</li> <li>✓ Подготовить организм к предстоящей физической нагрузке;</li> <li>✓ Ориентирование в пространстве.</li> <li>✓ Повысить эмоциональную настроенность детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формирование правильной осанки и свода стопы;</li> <li>✓ развитие физических качеств (быстроты, координации движений, равновесия, гибкости, силы);</li> <li>✓ тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</li> <li>✓ развитие и тренировка зрительных функций;</li> <li>✓ коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>✓ обучение основным двигательным навыкам и их закрепление;</li> <li>✓ тренировка различных мышечных групп.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Нормализовать физиологические функции;</li> <li>✓ Уменьшить двигательное возбуждение.</li> <li>✓ Снятие общей возбужденности, приведение пульса к норме.</li> </ul>
<b>Содержание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Строевые упражнения;</li> <li>✓ Разные виды ходьбы;</li> <li>✓ Разные виды бега;</li> <li>✓ Упражнения для профилактики плоскостопия;</li> <li>✓ Танцевальные упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ общеразвивающие упражнения из различных исходных положений на все группы мышц, с предметами и без них;</li> <li>✓ основные движения;</li> <li>✓ обучение новым движениям,</li> <li>✓ совершенствование и закрепление известных движений;</li> <li>✓ подвижная игра (4-6 мин)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ медленный бег;</li> <li>✓ дыхательные упражнения;</li> <li>✓ упражнения для расслабления мышц (релаксация);</li> <li>✓ игра малой подвижности;</li> <li>✓ самомассаж;</li> <li>✓ ходьба;</li> <li>✓ зрительная гимнастика.</li> </ul>
<b>Организация</b>	Построение, равнения, перестроение во всех направлениях; ходьба, переходящая в разные виды бега, ходьба с перестроением; ритмические упражнения проводятся под музыкальное сопровождение.	На одном занятии желательно проводить обучение всем основным движениям. Подвижная игра: 1. игра должна быть знакомой; 2. соответствовать возрастным особенностям детей; 3. большой подвижности; 4. времени года	различные виды ходьбы; -упражнения на восстановление дыхания; - малоподвижные развивающие игры; - игры на РТВ (развитие творческого воображения); - телесно-тренировочные упражнения; -дыхательные упражнения с элементами йоги; -хоровод.
<b>Продолжительность</b>	от: 1 – 6 мин.	от 7 до 25 мин., где - ОРУ отводится от 2 – 7 мин; - ОД – 5 – 12 мин;	От 2 – 4 мин

#### 2.4. Сетка физкультурных занятий на 2018 – 2019 учебный год

Дни недели	Группы	Время непосредственно образовательной деятельности	Инструктор по физической культуре
Понедельник	Вторая младшая группа № 12	8.55 – 9.10	Дарьютина Светлана Александровна
	Средняя группа № 9	9.15 – 9.35	
	Старшая группа № 7	9.40 – 10.05	
	Подготовительная к школе группа № 2	10.10 – 10.35	
	Подготовительная к школе группа № 6	10.40 – 11.05	
Вторник	Вторая младшая группа № 1	8.55 – 9.10	
	Средняя группа № 8	9.15 – 9.35	
	Старшая группа № 10	9.40 – 10.05	
	Старшая группа № 11	10.10 – 10.35	
	Подготовительная к школе группа № 5	10.40 – 11.05	
Среда	Вторая младшая группа № 3	15.20 – 15.35	
	Средняя группа № 4	15.40 – 16.00	
	Кружковая деятельность (11 группа)	16.30 – 16.55	
	Развлечение	17.00 – 18.00	
Четверг	Средняя группа № 4	8.55 – 9.15	
	Средняя группа № 8	9.20 – 9.40	
	Старшая группа № 7	9.45 – 10.10	
	Старшая группа № 11	10.15 – 10.35	
	Подготовительная к школе группа № 5	10.40 – 11.10	
Пятница	Вторая младшая группа № 1	8.55 – 9.10	
	Вторая младшая группа № 3	9.15 – 9.30	
	Старшая группа № 10	9.35 – 10.00	
	Подготовительная к школе группа № 2	10.05 – 10.35	
	Подготовительная к школе группа № 6	10.40 – 11.10	
	Вторая младшая группа № 12	15.35 – 15.50	
	Средняя группа № 9	16.15 – 16.35	
Развлечение	16.40 – 17.40		



**2.5. ПЛАН – ЦИКЛОГРАММА  
мероприятий по здоровьесберегающим технологиям**

<b>Вид мероприятия</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Методическое оснащение</b>	<b>Возрастная категория</b>
Утренняя гимнастика	Ежедневно	«Картотека утренней гимнастики»	Все группы
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю	Полтавцева, Гордова: «Физическая культура в дошкол. детстве»	Все группы
Игровое физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю	Рабочая программа инструктора по ФК Дарьютиной С.А., «Картотека общеразвивающих упражнений» и «Картотека подвижных игр»	Все группы
Коррекция плоскостопия	2 раза в неделю (каждый вторник и четверг месяца)	Рабочая программа инструктора по ФК Дарьютиной С.А., «Коррекционно – оздоровительные занятия по профилактике плоскостопия»	Средняя, старшая и подготовительная группы (от 4 до 7 лет)
Программа по валеологическому воспитанию «Азбука здоровья»	1 раз в неделю (каждая среда месяца)	Рабочая программа инструктора по ФК. Дарьютиной С.А , программа по валеологическому воспитанию «Азбука здоровья»	Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц	По плану физкультурных развлечений	Младшая, средняя, старшая и подготовительная группы (от 3 до 7 лет)
Профилактика нарушений осанки	2 раза в неделю по индивидуальному плану	Рабочая программа инструктора по ФК Дарьютиной С.А «Программа профилактики нарушений осанки»	Средняя, старшая и подготовительная группы (от 4 до 7 лет)
Занятия по игровому стретчингу	1 раз в неделю (каждая пятница месяца)	Рабочая программа инструктора по ФК Дарьютиной С.А «Конспекты занятий по игровому стретчингу»	Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)
Закаливающие мероприятия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проветривание зала, ходьба босиком, облегченная одежда во время занятий	Младшая, средняя, старшая и подготовительная группы (от 3 до 7 лет)

Динамические паузы	Во время занятий, 1-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Младшая, средняя, старшая и подготовительная группы (от 3 до 7 лет)
Подвижные игры и элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия в зале, на прогулке	Рабочая программа инструктора по ФК Дарьютиной С.А., «Картотека подвижных игр»	Все группы
Релаксация	Как часть физкультурного занятия, в заключительной части	Рабочая программа инструктора по ФК Дарьютиной С.А «Картотека упражнений по релаксации»	Все группы
Гимнастика пальчиковая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рабочая программа инструктора по ФК. Дарьютиной С.А., «Картотека пальчиковых упражнений»	Все группы
Гимнастика для глаз	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рабочая программа инструктора по ФК Дарьютиной С.А «Руководство по проведению зрительной гимнастики»	Средняя, старшая и подготовительная группы (от 4 до 7 лет)
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рабочая программа инструктора по ФК Дарьютиной С.А., «Картотека дыхательных упражнений»	Все группы
Элементы игрового массажа, самомассажа	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рабочая программа инструктора по ФК Дарьютиной С.А «Картотека игрового массажа, самомассажа»	Средняя, старшая и подготовительная группы (от 4 до 7 лет)

## 2.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей. Один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике и региональному компоненту.

**физкультурных развлечений с детьми 3 – 7 лет  
на 2018 – 2019 учебный год**

Сроки	Возрастная группа			
	3 – 4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Сентябрь</b>	«Кто быстрее?»	«Спорт - это сила и здоровье»	«Весёлые старты»	«Ловкие и смелые»
<b>Октябрь</b>	«Изучаем правила дорожного движения»			
<b>Ноябрь</b>	«Неделя здоровья»			
<b>Декабрь</b>	«Путешествие по волшебному лесу здоровья»	«Весёлые ритмы»	«Подвижные игры»	«Спорт, спорт, спорт»
<b>Январь</b>	«Зимние радости»	«Зимние забавы»	«Зимние состязания»	«Зимние катания»
<b>Февраль</b>	«Зимняя детская Олимпиада»			
<b>Март</b>	«Праздник красок»	«Здоровье дарит Айболит»	«Здоровье дарит Айболит»	«Игры - соревнования»
<b>Апрель</b>	«День здоровья»			
<b>Май</b>	«Мы растём сильными и смелыми»	«Мини - Зарница»	«Детская Олимпиада»	«Путешествие в Спортландию»

**2.7. Часть, формируемая участниками образовательного процесса**

В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения. С этой целью при проведении занятий я использую следующие парциальные программы:

- ✓ Развивающие занятия «Физкультурные сказки» и «Театр физического развития и оздоровления дошкольников» Н. Н. Ефименко - уникальная авторская система позволяет эффективно преодолевать недостатки, имеющиеся в развитии как у практически здоровых детей, так и у детей-инвалидов.
- ✓ «Сказочный театр физической культуры» Н. А. Фомина - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

- ✓ Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
- ✓ «Ознакомление с природой через движение» М. А. Рунова, А. В. Бутилова – интегрированные занятия, направленные на формирование экологического сознания детей 5 – 7 лет в процессе разных форм проявления их двигательной активности.
- ✓ Программа по валеологическому воспитанию детей «Азбука здоровья».
- ✓ Программа «Коррекционно – оздоровительные занятия по профилактике плоскостопия»;
- ✓ «Коррекционно – оздоровительная программа по профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста»;
- ✓ Картотеки:
  - «Подвижных и малоподвижных игр»;
  - «Комплексов игрового массажа и самомассажа»;
  - «Руководство по проведению зрительной гимнастики»;
  - «Общеразвивающих упражнений»;
  - «Комплексов утренней гимнастики»;
  - «Упражнений и игр пальчиковой гимнастики»;
  - «Дыхательных упражнений»;
  - «Упражнений на релаксацию»;
  - «Комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки».

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

## 2.8. Перспективное планирование

### Младшая группа. Дети 3-4 лет

**Ходьба.** 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). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**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, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

**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.

### **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».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».



## Средняя группа. Дети 4-5 лет.

**Ходьба.** 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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** 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), в рассыпную. 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).

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

**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.

**Катание, бросание, ловля, метание.** 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.

**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 в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

#### **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 ползанием 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.

**Спортивные развлечения.** «Спорт — это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

#### **Старшая группа 5-6 лет**

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врасыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании

с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**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.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад

вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**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

**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 7 уди, 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.

### 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 лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на 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.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

### Подготовительная группа 6-7 лет

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку

скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**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.

**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.

**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.

**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, 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 на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны



из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

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

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

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

**Элементы хоккея** (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 ней с места и после ведения.

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

### **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 насадка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

## 2.9. Региональный компонент программы

Специфика национально – культурных, демографических особенностей образовательного процесса нашего ДОУ представлена региональным компонентом образовательного процесса. Его задачи представлены по образовательным областям.

### *Задачи регионального компонента по образовательной области «Физическое развитие»:*

- Упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности. Правила подвижной игры. Подвижные народные игры, их влияние на здоровье человека.
- Спорт и здоровье. Спортивные игры и упражнения. Традиционные для Самарского края виды спорта, спортивные игры.
- Рациональное питание. Правила соблюдения рационального питания. Традиционные для Самарского края продукты питания и блюда. Национальная кухня. Пища, ее значение в жизни человека. Правильное питание. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма. Значение соли, сахара в питании человека. Представления о традиционных для жителей Самарской области продуктах питания, блюдах, их значения в сохранении здоровья;
- Одежда человека. Одежда создает настроение, охраняет от вредных воздействий природной среды, является знаком и символом состояния здоровья человека (нравственного, социального и физического). Одежды меняются человеком в зависимости от времени года, ситуации, вида деятельности, настроения, самочувствия, моды, по необходимости. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями. Особенности национальной одежды народов Самарской области. Детская мода для мальчиков и девочек.
- Представления об основных способах обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания;

## 2.10. Интеграция образовательных областей

<b>«Физическое»</b>	<b>«Физическая культура»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);</li> <li>✓ накопление и обогащение двигательного опыта у детей;</li> <li>✓ формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul>
---------------------	------------------------------	---

	«Приобщение к здоровому образу жизни»	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</li> <li>✓ воспитание культурно-гигиенических навыков;</li> <li>✓ формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.</li> <li>✓ формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.</li> </ul>
	«Речевое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развитие общения детей друг с другом и взрослыми в процессе оздоровительных мероприятий;</li> <li>✓ Использование художественных произведений для формирования мотивации к здоровому образу жизни и профилактики поведения детей, способствующего ухудшению здоровья.</li> </ul>
	«Социально - коммуникативное»	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формирование основ безопасности жизнедеятельности для сохранения здоровья в различных жизненных ситуациях, навыков поведения во время болезни, предупреждение опасного поведения ребенка, профилактика ЗОЖ.</li> <li>✓ Формирование трудовых умений при организации самообслуживания, организации культурно-гигиенической деятельности;</li> <li>✓ Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе оздоровительной деятельности.</li> </ul>
	«Познавательное развитие»	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
	« Художественно - эстетическое»	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развитие умения отражать свои представления об организме, здоровье, окружающей среде в продуктивной деятельности;</li> <li>✓ Использование средств музыки для оздоровления организма ребенка.</li> </ul>

### 2.11. Виды деятельности

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

- ❖ **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств:
  - **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.
  - **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на

переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
  - **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
  - **Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
  - **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
  - **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.
  - **Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
- ❖ **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. По этому направлению разработаны:
- комплексы утренней гимнастики
  - комплексы физкультминуток
  - комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
  - комплексы дыхательных упражнений
  - гимнастика для глаз и т. п.
- ❖ **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации:
- **Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

- **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.
  - **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.
  - **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.
  - **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
  - **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
  - **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
  - **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
  - **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.
  - **Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.
- ❖ **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.

## 2.12. Формы работы по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста

Формы организации двигательной деятельности	Содержание работы	Продолжительность в зависимости от возрастной группы (в мин.)
<p><b><u>Физкультурные занятия</u></b> проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в зале; 1 раз на воздухе.</p>	<p>1. <b>Классические занятия</b> (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).</p> <p>2. <b>Игровые занятия</b> (с использованием игр: народные, подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т. д.). Во всех группах.</p> <p>3. <b>Занятия тренировочного</b></p>	<p>Младшая группа: 13-15 минут Средняя группа: 15-20 минут Старшая группа: 20-25 минут Подготовительная группа: 25-30 минут</p>

	<p>типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры). Все группы</p> <p><b>4. Сюжетные занятия</b> (построено на одном сюжете «Зоопарк», с развитием речи, с викторинами и др.).</p> <p><b>5. Физкультурно-познавательные занятия</b> (занятия носят комплексный характер, например, эколого-физического развития).</p> <p><b>6. Занятия ритмической гимнастикой, с использованием двигательных рассказов.</b></p> <p><b>7. Занятия серии «Азбука здоровья»</b> (валеологическое воспитание).</p> <p><b>8. Контрольно-проверочные занятия</b> (в конце учебного года).</p>	
<p><b><u>Физкультурно-оздоровительная работа</u></b> в режиме дня</p>	<p><b>1. Утренняя гимнастика:</b> традиционная, ритмическая, игровая, сюжетная, оздоровительно-беговая, с использованием полосы препятствий, профилактическая.</p> <p><b>2. Музыкально-ритмическая гимнастика.</b></p> <p><b>3. Физкультминутки.</b></p> <p><b>4. Дыхательная гимнастика.</b></p> <p><b>5. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.</b></p> <p><b>6. Пальчиковый и точечный массаж.</b></p> <p><b>7. Упражнения для мелкой моторики рук.</b></p> <p><b>8. Искусственная «Тропа здоровья».</b></p> <p><b>9. Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.</b></p>	<p>Младшая группа: 5-7 минут. Средняя группа: 5-10 минут. Старшая группа: 10 минут. Подготовительная группа: 10-12 минут.</p>
<p><b><u>Активный отдых.</u></b></p>	<p><b>1. Физкультурный досуг</b> («Веселые старты», музыкально-спортивные)</p> <p><b>2. Физкультурные праздники</b> (тематические, эстафеты и конкурсы, с использованием персонажей, с участием родителей, с играми).</p> <p><b>3. Дни здоровья</b> (подвижные и спортивные игры, соревнования и т.д.).</p>	<p>Праздники проводятся с младшей группы (4 раза в год.) Досуги: 1 раз в месяц. Младшая и средняя: 20-30 минут. Старшая: 35-40 минут. Подготовительная: 40-50 минут. Неделя здоровья в период осенних каникул.</p>

		День здоровья (7 апреля).
<b><u>Самостоятельная и совместная деятельность.</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Индивидуальная работа с детьми направленная на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата</i></li> <li>2. <i>Индивидуальная работа с детьми со слабой физической подготовленностью.</i></li> <li>3. <i>Чтение рассказов о спорте, ознакомление с дидактическими играми.</i></li> <li>4. <i>Конкурс рисунков на спортивную тему.</i></li> <li>5. <i>Изготовление атрибутов к подвижным играм.</i></li> <li>6. <i>Ролевые и сюжетные игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи.</i></li> <li>7. <i>Викторины, конкурсы на спортивную тематику.</i></li> </ol>	Во всех группах: в утренние и вечерние часы, до и между занятий, на прогулке, после сна.
<b><u>Формы работы с родителями</u></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Родительские собрания.</li> <li>2. Совместные физкультурные праздники, дни здоровья.</li> <li>3. Дни открытых дверей (открытые занятия, закаливающие мероприятия).</li> <li>4. Анкетирование родителей.</li> <li>5. Консультации</li> <li>6. Оформление стенда.</li> </ol>	По мере необходимости;  <b>Цель:</b> повысить двигательную активность детей, воспитание здорового образа жизни семьи.

### 2.13. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

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*

Воспитатель контролирует готовность детей к проведению физкультурного занятия:

- следит за переодеванием детей в спортивную одежду и обувь (чешки);
- следит, чтобы 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. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- ✓ Использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.



- ✓ Взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.
- ✓ Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.
- ✓ Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.
- ✓ Активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Инструктор по физической культуре:

- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам;
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями;

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателями 1 раз в год (в конце года) проводят обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Руководящую роль на физкультурном занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда***

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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 – инструктор по ФИЗО совместно с медсестрой ДОУ разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяют дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Ведётся совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или мед. отвода для детей, перенесших заболевания.
3. 2 раза в год осуществляется медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.
4. Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем мед. работника к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

## ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя***

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

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

### ***Взаимодействие с педагогом-психологом***

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги - психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

В заключении можно сделать вывод:

- положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

### **2.14. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в

образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

### *Младшего дошкольного возраста*

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

#### Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. 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.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### *Среднего дошкольного возраста*

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

#### Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.

2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### *Старшего дошкольного возраста*

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников - способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### *Подготовительной к школе группы*

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задача взаимодействия педагога с семьями дошкольников: - познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

### **Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.**

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон

- различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, водотерапии и т.п.);
5. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
  6. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
  7. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
  8. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
  9. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
  10. Создание семейного клуба «Здоровый ребенок».
  11. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций.
  12. Оформление стенда для родителей, распространение памяток, буклетов и т. п

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье», где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

В нашем детском саду для физического развития детей имеется следующее физкультурное оборудование и инвентарь:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.
- Скамейки – 2 шт.
- Гимнастические стенки – 1 шт.
- Мешочки для метания 100 - 120 г – 30 шт.
- Мячи резиновые диаметр 15 см – 29 шт.
- Мяч резиновый диаметр 20 см – 30 шт.
- Мячи пластмассовые малого диаметра – 27 шт.
- Мячи резиновые малого диаметра – 30 шт.
- Мячики набивные – 1 шт.
- Обручи – 35 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – 2 шт.
- Гимнастические палки – 30 шт.
- Кегли – 25 шт.
- Бруски – 17 шт.
- Массажная дорожка – 2 шт.
- Массажёры – 5 шт.
- Султанчики – 23 шт.



- Разноцветные полотна для физкультурных упражнений и танцев – 4 шт.
- Музыкальный центр – 1 шт.
- Аудиозаписи – постоянно обновляются.

### **3.3. Программно-методическое обеспечение:**

- Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет» / – Москва: Просвещение, 2005г.
- Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет» /- М.: Просвещение, 2005г.
- Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет» / – Москва : Просвещение, 2005г.
- Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни» / – Москва : Просвещение, 2005г.
- Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе», Москва «Просвещение», 1983 г.
- В. Г. Фролов, Г. П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе», Москва «Просвещение», 1983 г.
- Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет», Москва «Просвещение», 1983 г.
- Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет», Москва «Просвещение», 1988 г.
- Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа», Москва «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2009 г.
- Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», Москва «МОЗАИКА – СИНТЕЗ» 2010 г.
- В. И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников», Москва «ВАКО» 2005 г.
- Н. С. Голицына, Е. Е. Бухарова «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников», Москва 2006 г.
- Н. С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ», Москва 2006 г.
- О. Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», ТЦ «Учитель», Воронеж 2005 г.
- М. А. Рунова, А. В. Бутилова «Ознакомление с природой через движение», «МОСКВА – СИНТЕЗ», 2006 г.
- Анисимова Т. Г., Ульянова С. А., по редакции . А. Ереминой «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», «Учитель», Волгоград, 2008 г.
- С. М. Мартынов «Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей», «Владос», Москва 2002 г.
- Е. Н Вареник «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет», ТЦ «Сфера», Москва, 2006 г.
- Е. В. Сулим «Игровой стретчинг», ТЦ «Сфера», Москва, 2010 г.
- Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры», «Учитель», Волгоград 2003г.
- Н. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», «ЛИНКА – ПРЕСС», Москва, 1999 г.
- Н. Н. Ефименко «Физкультурные сказки», «РАНОК», Харьков 2005 г.
- Б. С. Толкачев «Физкультурный заслон ОРЗ», изд. «Физкультура и спорт», Москва 1988 г.
- В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», «ЛИНКА – ПРЕСС», Москва 2000 г.

- А. П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», «Владос», Москва 1999 г.
- М. Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет», ТЦ «Сфера», Москва, 2004 г.
- М. Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5 - 6 лет», ТЦ «Сфера», Москва, 2004 г.
- М. Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 - 6 лет», ТЦ «Сфера», Москва, 2012 г.
- З. М. Богуславская, Е. О. Смирнова «Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста», Москва, «Просвещение», 1991 г.
- Е. А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», Москва, «Просвещение», 1986 г.
- И. А. Агапова, М. А. Давыдова «Подвижные игры для дошкольников», изд. «АРКТИ», Москва 2008 г.
- Л. Н. Сивачева «Физкультура – это радость!», «ДЕТСТВО – ПРЕСС», С. – Петербург 2002 г.
- Ольга Петровская «Тело человека», «Азбукварик» 2012 г.