Муниципальное Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 226»
Кировского района МО «Город Саратов»

410019, г. Саратов, 2 Магнитный проезд зд. 52А
Тел./факс 8 (8452) 64-95-48, detsad.226@yandex.ru, http://www.saratovdetsad226.ru/

ПРИНЯТО:
решением педагогического совета
МДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 226»
протокол № 1 от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 226»
№ 104 от «31» августа 2022г.

_____ Е.В. Цаплина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации основной образовательной программы дошкольного образования МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 226» для детей дошкольного возраста от 1,6 - 7 лет образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Программу разработали и составили:
ст. воспитатели Егорова О.В.,
Россова М.В.;
инструктор по физической культуре
Варфоломеева С.В.

Саратов, 2022

Цаплина Екатерина Владимировна

Подписано цифровой подписью: Цаплина Екатерина Владимировна
DN: c=RU, st=Саратовская область, l=г. Саратов, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 226", 1.2.643.100.3=120B303736393632383230 3136, 1.2.643.3.131.1.1=120C363435323130353 232393033, email=cb.kir@mail.ru, givenName=Екатерина Владимировна, sn=Цаплина, cn=Цаплина Екатерина Владимировна
Дата: 2022.12.05 12:26:55 +04'00'

Содержание

	Введение	3
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.	Введение	3
1.1.	Пояснительная записка	6
1.2.	Цели и задачи рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие»	7
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие»	10
1.4.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	15
1.5.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	21
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	24
2.1.	Общие положения	24
2.2.	Описание образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие»	25
2.3.	Физкультурно-оздоровительная работа (часть, формируемая участниками образовательных отношений)	52
2.4.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	54
2.5.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников по реализации образовательной области «Физическое развитие»	54
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	58
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	58
3.2.	Организация развивающей предметно- пространственной среды	59
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы	60

Введение

1. Пояснительная записка

При написании программы использовались:

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение»/ под ред. В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой. — М. : Издательство «Национальное образование», 2019. — 330 с. — (Серия «Вдохновение»)

Текст программы:
https://firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator_obraz_programm/vdohnovenie_prog.pdf

2. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

Текст программы:
https://firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator_obraz_programm/ot_rojdeniya_do_shkoly.pdf

Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад комбинированного вида №226» ***разработана в соответствии*** с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 25.07.2022);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Зарегистрировано в Минюсте РФ от 31 августа 2020 г. Регистрационный № 59599. Вступил в силу с 1 января 2021 г.;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программамдошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 12 мая 2014 г., № 32220, вступил в силу 27 мая 2014 г.);
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908);
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 января 2014 г. № 8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Зарегистрированы в Минюсте РФ от 18 декабря 2020 г. Регистрационный № 61573. Вступил в силу с 1 января 2021 г.;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.1.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Зарегистрированы в Минюсте РФ от 29 января 2021г. регистрационный № 62296. Вступили в силу с 1 марта 2021г;

10. «Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID – 19);

11. Санитарно - эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19);

12. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;

13. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;

14. Письмо Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. № 03-925 «О направлении методических рекомендаций вместе с Методическими рекомендациями по реализации образовательных - программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

Региональный уровень:

1. Приказ министерства образования Саратовской области от 24 апреля 2014 г. № 1177 «Об организации научно-методического сопровождения введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

2. Приказ министерства образования Саратовской области от 22.06.2021 № 1039 об утверждении Программы развития воспитания в Саратовской области на 2021–2025 годы в целях реализации плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 года № 2945-р, определения приоритетов региональной политики в области воспитания и социализации детей.

Институциональный уровень:

1. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №226» Кировского района МО «Город Саратов».

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности, подбору и обучению педагогических кадров.

К учреждениям образования предъявляются новые требования в обеспечении их стабильного функционирования и развития. Оптимальным механизмом, обеспечивающим данные процессы, является деятельность

дошкольного образовательного учреждения по разработке и реализации своей образовательной программы.

Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его жизнедеятельность. Она наряду с Уставом служит основой для лицензирования, аттестации, аккредитации, изменения бюджетного финансирования, организации платных образовательных услуг в соответствии с социальным заказом родителей (законных представителей).

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. «Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №226. Рабочая программа реализуется с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования. Данная программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (1,6 – 7 лет). Рабочая программа – это нормативно-управленческий документ, определяющий содержание дошкольного образования в конкретной возрастной группе, представляющий собой комплекс средств воспитания, образования, оздоровления, развития детей, реализуемый на основе имеющихся ресурсов МДОУ в соответствии с социальным заказом семьи и социума. Рабочая программа – это индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта. Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования на основе ФГОС ДО. Рабочая программа педагога может стать инструментом совершенствования качества образования, если учитывает потребности социальных заказчиков на образовательные услуги,

способствует достижению социально-значимых результатов образования воспитанников, стимулирует профессиональное развитие самого педагога. Новизна данной рабочей программы состоит в следующем: использование разных видов занятий, направленных на развитие физических качеств и способностей дошкольников 1,6-7 лет.

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – непосредственно образовательная деятельность, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении непосредственно образовательной деятельности на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Полноценное физическое развитие дошкольника- это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки.

Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Концепция программы:

•систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
• учет психофизиологических и возрастных особенностей;
• индивидуализация;
• наглядность;
• активность;
• результативность.

1.2. Цели и задачи рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие»

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Для реализации образовательной программы учебный год, определена одна из задач:

Обеспечение доступного вариативного, адаптивного пространства, максимально ориентированного на оздоровление, индивидуальные потребности и возможности ребенка, поддержку разнообразия детства посредством возможностей инновационных здоровьесберегающих в соответствии с ФГОС ДО.

1.Работа с воспитанниками.

На каждом занятии по физической культуре решается комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Оздоровительные задачи.

Конкретизируются с учетом особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- развитие свода стопы;
- развитие крупных и мелких групп мышц;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких;

Образовательные задачи:

-формирование двигательных умений и навыков;

-развитие психофизических качеств (таких как, сила, гибкость, выносливость, ловкость);

-развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз), знания о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

Воспитательные задачи.

В процессе физического воспитания у детей формируются основы физической культуры:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;

-навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;

- грациозность, пластичность, выразительность движений;

- навыки самоорганизации, взаимопомощь;

- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

2. *Работа с педагогами:* повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса МДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;

- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;

- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. *Работа с родителями*: осуществление преемственности МДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. *Работа с социумом*: организация на базе МДОУ консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей:

развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни;

привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях;

определение новых направлений работы с социальными институтами детства;

расширение спектра форм работы МДОУ по пропаганде здорового образа жизни;

для повышения престижа работы МДОУ в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

5. *Предметно-развивающая среда*:

организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие»

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов:

- ✓ всестороннее и гармоническое развитие личности;
- ✓ связь физической культуры с жизнью;
- ✓ оздоровительная направленность физического воспитания;
- ✓ непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- ✓ постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- ✓ цикличное построение непосредственно образовательной деятельности;
- ✓ возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей. Общепедагогические принципы: Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества. Принцип систематичности и последовательности

обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой. Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление

о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие.

Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному.

Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

- ✓ Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

  Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

- ✓ Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса.

  Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она

выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. В программе «Вдохновение», 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). Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к планируемым результатам образовательной деятельности в виде целевых ориентиров с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей, их особых образовательных потребностей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, проявляющих устойчивые признаки одаренности **(см. 2.11.1. Стандарта)**.

Специфика развития детей дошкольного возраста «делает неправомерными требования конкретных образовательных достижений в дошкольном возрасте и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров» **(см. 4.1. Стандарта)**.

Каждый ребенок, в зависимости от способностей, интересов и индивидуальных особенностей развития, по завершении этапа дошкольного образования освоит разные области Программы в разной степени. Некоторые дети смогут очень рано освоить чтение и счет, некоторые могут преуспеть в художественно-эстетическом или физическом развитии, другие могут рано научиться говорить, но при этом будут отставать в моторном развитии. Индивидуальные траектории развития детей могут быть самыми разнообразными **(см. УМК «Вдохновение», пособие «Карты развития ребенка от 3 до 7 лет»)**.

Таким образом, планируемые результаты освоения Программы не должны быть выражены в форме нормативных показателей и вести к формированию неадекватных ожиданий, не учитывающих множественности факторов и индивидуальных различий между детьми. Попытки привести ребенка в соответствие с абстрактной общей нормой и/или искусственно ускорить или замедлить развитие могут нанести ребенку вред.

Программы	Планируемые результаты
Программа "От рождения до школы"	см. раздел Программы "Ожидаемые образовательные результаты" Страницы 28-35
Программа "Вдохновение"	см. раздел Программы "Ожидаемые образовательные результаты (целевые ориентиры)" страницы 28-33

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры в раннем возрасте. К 2-3 годам ребенок:

с удовольствием двигается — ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы. К 7 годам:

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

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы Детского сада, реализуемой с участием детей с ОВЗ, должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-

типологические особенности развития ребенка.

При реализации Программы следует учесть, что классификация ***целевых ориентиров, компетентностей*** в соответствии с пятью образовательными областями во многом условна. Одна и та же компетентность может относиться к разным группам. Например, развитие ценностно-смысловой сферы следует отнести и к индивидуальным, и к социальным компетентностям.

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

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

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ✓ ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ 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 иличной гигиены;
- ✓ имеет начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимаетздоровый образ жизни как ценность.

Реализация основной образовательной программы дошкольного образования предполагает оценку индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Диагностика педагогического процесса разработана с целью оптимизации образовательного процесса в МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 226». Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребёнком содержания образовательной программы ДО. В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Оценка индивидуального развития ребенка проводится по следующим уровням показателей:

- показатель "Сформирован" (С) - наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка, в совместной деятельности со взрослым;
- показатель "Находится в стадии формирования" (Нф) - проявляется неустойчиво, чаще при создании специальных ситуаций, провоцирующих его проявление: ребёнок справляется с заданием с помощью наводящих вопросов взрослого, даёт аналогичные примеры;
- показатель "Не сформирован" (Н) - не проявляется ни в одной из ситуаций, на все предложения взрослого ребёнок не даёт положительного ответа, не в состоянии выполнить задание самостоятельно.

Оценка "Сформирован" и "Находится в стадии формирования" отражают состояние нормы развития и освоения Образовательной программы.

Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, педагог - психолог принимают участие в обсуждении детей группы, но разрабатывают свои диагностические критерии в соответствии со своей должностной инструкцией и направленностью образовательной деятельности.

Технология работы с таблицами следующая:

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребёнка проставляются баллы (уровни) в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается и выставляется итоговый бальный показатель по каждому ребёнку, который соответствует высокому, среднему или низкому уровню. Этот показатель

необходим для написания характеристики на конкретного ребёнка и проведения индивидуальной работы по результатам стартовой диагностики по улучшению качества освоения основной образовательной программы ДО.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, высчитывается итоговый показатель в % по группе. Подсчитывается количество детей в % с высоким, средним, низким уровнями (количество детей с высоким, средним, низким уровнем делится на общее количество детей в группе).

Этот показатель необходим для ведения учёта общегрупповых промежуточных результатов освоения основной образовательной программы ДО.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов.

Инструментарий педагогической диагностики, Н.В. Верещагина

Инструментарий педагогической диагностики представляет собой описание тех проблемных ситуаций, вопросов, поручений, ситуаций наблюдения, которые используются для определения уровня сформированности у ребёнка того или иного параметра оценки. В период проведения педагогической диагностики данные ситуации, вопросы и поручения могут повторяться, с тем, чтобы уточнить качество оцениваемого параметра. Это возможно, когда ребёнок длительно отсутствовал в группе или когда имеются расхождения в оценке определённого параметра между педагогами, работающими с этой группой детей. Каждый параметр педагогической оценки может быть диагностирован несколькими методами с тем, чтобы достичь определённой точности. Также одна проблемная ситуация может быть направлена на оценку нескольких параметров, в том числе из разных образовательных областей.

Основные диагностические методы:

- наблюдение;
- проблемная (диагностическая) ситуация;
- беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

Описание инструментария по образовательной области «Физическое развитие» в первой младшей группе (с 1,6 до 3 лет)

1. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Методы: проблемная ситуация, наблюдение в быту и организованной деятельности.

Материал: мячи.

Форма проведения: подгрупповая, групповая.

Задание: «Сейчас мы будем играть с мячом».

Описание инструментария по образовательной области «Физическое развитие» во второй младшей группе (с 3 до 4 лет)

Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого.

Методы: проблемная ситуация, наблюдение в быту и организованной деятельности.

Материал: зонтик.

Форма проведения: групповая, подгрупповая.

Задание: «Сейчас мы будем играть в игру «Солнышко и дождик». Когда я скажу «Солнышко», дети бегают. Когда я скажу «Дождик», дети бегут под зонтик».

Описание инструментария по образовательной области «Физическое развитие» в средней группе (с 4 до 5 лет)

Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол.

Методы: проблемная ситуация, наблюдение в быту и организованной деятельности.

Материал: мяч, корзина, стойка – цель.

Форма проведения: индивидуальная, подгрупповая.

Задание: «Попади в корзину мячом правой и левой руки, потом левой рукой». Теперь попробуем попасть в стойку – цель. Теперь играем в игру «Лови мяч и отбивай».

Описание инструментария по образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (с 5 до 6 лет)

Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч.

Методы: проблемная ситуация, наблюдение в быту и организованной деятельности.

Материал: мяч, корзина, стойка – цель.

Форма проведения: индивидуальная, подгрупповая.

Задание: «Попади в корзину мячом правой и левой рукой, потом левой рукой». Теперь попробуем попасть в стойку – цель. Теперь играем в игру «Лови мяч и отбивай».

Описание инструментария по образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе (с 6 до 7 лет)

Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать.

Методы: проблемная ситуация, наблюдение в быту и организованной деятельности.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

1.5. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает 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 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.

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

• 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 тендерные 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.

II СОДЕРЖАТЕЛНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
8. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

2.2. Описание образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие»

«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, подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей» образа жизни, овладение его элементарными нормами и правим (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании привычек и др.)».

Цели и задачи по физическому развитию, представленные в ФГОС ДО и приведённые выше, уточняются и расширяются авторами ПООП ДО для каждой возрастной группы.	
ПООП ДО «От рождения до школы»	Страницы 143-145, 184-188; 217-221; 254-259; 294-299
ПООП ДО "Вдохновение"	Страница 165

Модель образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

НОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
- непрерывная-образовательная деятельность (физическая культура); **- спортивные игры;** **- подвижные игры;** **- «Неделя здоровья»; - проектная деятельность;** **- беседы;** **- чтение;** **- рассматривание, просмотр фильмов**	- утренняя гимнастика; - День здоровья; - «Неделя здоровья»; - игровые упражнения; - закаливание; - бодрящая гимнастика; - прогулка	- спортивные игры; - подвижные игры; - игровые упражнения	- физкультурные досуги; - спортивные праздники; - «Неделя здоровья»

Направление физического развития:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;

- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;

- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;

- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- 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.).

Здоровьесберегающие технологии

№ п/п	Формы работы	Время проведения в режиме	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно: в холодное время года - в группе; в тёплое - на улице	Упражнения средней интенсивности в соответствии с возрастными показателями
2	Динамические паузы	В режиме дня по 3-5 мин. По мере утомляемости	Игровые упражнения средней интенсивности; ритмические движения
3	Физкультминутки	В НОД 2-3 мин.	В НОД 2-3 мин.
4	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в группе или на прогулке	Синхронность слов и действий
5	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно в группе и на прогулке по 15 мин, как часть НОД по физической культуре	Выбор в соответствии с возрастом детей, временем и местом проведения
6	Технологии эстетической направленности	при посещении выставок и др.	Выставки по специально запланированному графику мероприятий. Оформление помещений к праздникам
7	Театрализованные развлечения	По плану культурно-досуговой деятельности	Позитивное влияние на эмоциональное самочувствие.
8	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно в группе или на прогулке 3-5 мин.	Коррекция недостатков при выполнении некоторых упражнений
9	Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна 5-10 мин.	Упражнения на самовытяжение, профилактика плоскостопия на ребристых коврике, укрепление дыхательных мышц
10	Дыхательная гимнастика	В разных видах деятельности	В проветренном помещении после очистки носа

11	Гимнастика для глаз	При повышенной зрительной нагрузке 3-5 мин	С использованием наглядности, показа воспитателя, речевой инструкции
12	Артикуляционная гимнастика	В НОД по развитию речи, в речевых играх 3-5 мин	Укрепление голосовых связок, лицевых мышц
13	Корригирующая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	работы Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
14	Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы
15	Игры с водой	На прогулке в тёплое время года, в экспериментальной деятельности в группе	С использованием надувного бассейна. Дети одеты только в трусики или поверх одежды одеваются передники
16	Релаксация	При повышенной возбудимости детей 5 мин.	С использованием классической музыки, звуков природы
Технологии обучения здоровому образу жизни			
1	НОД по физической культуре	3 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз – на улице (старший дошкольный возраст)	В заранее проветренном зале, в спортивной форме
2	Физкультурные досуги	1 раз в месяц продолжительностью (по возрасту детей)	Совершенствование двигательных умений на игровой основе
3	Игротерапия	В совместной деятельности, в индивидуальной работе	Коррекция разбалансированной эмоционально-волевой, коммуникативной и опорно-двигательной сфер детей
4	Развлечения по ОЗОЖ	1 раз в месяц продолжительностью 30-40 мин	В соответствии с образовательной региональной программой под ред. Ю.Б. Барыльника «Основы здорового образа жизни»
5	Беседы по ОЗОЖ	В режимных моментах	
3. Коррекционные технологии			
1	Сказкотерапия	В совместной деятельности	«Лечение» проблем психологического характера: страхи, тревожность и т.д.
2	Песочная терапия	На прогулке в тёплое время года	Совершенствование пальцевой моторики через погружение рук в песок, перебирание, просеивание песка пальцами и т.д. Учить прислушиваться к своим ощущениям.
3	Технология музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Снятие напряжения, повышение эмоционального настроя и пр.
4	Закаливающие процедуры	В разных видах деятельности с разной продолжительностью	С учётом здоровья детей и индивидуальных особенностей

1 младшая группа (от 1,6 до 3 лет)

Физкультурнооздоровительная работа

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Воспитание культурногигиенических навыков

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Учить держать ложку в правой руке.

2 младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать

представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения, которые вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умениехарактеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

1 младшая группа (от 1,6 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. образовательная деятельность с деть ми 2–3 лет Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

2 младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное

положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа(4-5лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим

шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы,

кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с

разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку и настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Младшая группа

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд

(непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед ив стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; - содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); - формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; - приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; - добиваться овладения разными видами ходьбы и бега; - учить прыгать, энергично	- непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение	- имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; - выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого; - ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами; - бегает изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием; - ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом; - прыгает на двух ногах, в длину, с места; - катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его; - метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.; - строится в колонну, шеренгу, круг; - сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; - самостоятельно скатываться на

отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; - привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности; - упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле; - приучать действовать совместно, в общем темпе; - учить поддерживать правильную осанку; - учить кататься на санках, - учить выполнять правила в подвижных играх.	художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.	санках с горки, катать на санках друг друга; - скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых;

<u>Средняя группа</u>

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), врассыпную. 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), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з 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 цикличных 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).

Спортивные упражнения Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м. ***Игры на лыжах.*** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца». ***Катание на велосипеде.*** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры Сбегом. «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.

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
- формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; - способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; - воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество); - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; - учить ползать пролезать перелезать через предметы; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; - учить прыгать через короткую скакалку; - учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; - учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; - учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих	- непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.	- умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; - сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; - ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд; - лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; - ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; - принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; - умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; - может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее; - умеет самостоятельно

упражнений; - учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё; - учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке; - учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; - развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; - формировать правильную осанку.		скользить по ледяной дорожке; - имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях; - знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, самостраховки при выполнении физических упражнений.

<u>Старшая группа</u>

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (23 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 - 20см, 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, тю 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 упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с пол-уклона (2-3 м) и кона (5-6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С 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.

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
- развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям; - приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений; - совершенствовать ранее	- непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность;	- умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - имеет привычку самостоятельно заниматься

освоенные движения; - создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности; - способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма; - добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме; - формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; - добиваться правильной техники выполнения движений; - продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; - приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности; - учить бегать на перегонки с преодолением препятствий; - продолжать учить сочетать замах с броском при метании; - учить кататься на коньках; - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; - продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии; - учить сочетать замах с броском при метании; - учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали; - учить прыгать в высоту, длину	- подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.	физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - оказывает помощь товарищам, взрослым. - ухаживает за спортинвентарем. - выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - проявляет элементы двигательного творчества. - проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - выполняет движения на равновесие.

с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться; - выполнять движения ритмично, в указанном темпе; - учить выполнять упражнения из разных исходных положений; - продолжать учить самостоятельно скатываться с горки; - учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки; - учить элементам спортивных игр; - продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения; - формировать потребность в ежедневной двигательной активности.		- перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных положений. - попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - активно участвует в играх с элементами спорта.

<u>Подготовительная к школе группа</u>

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. 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, вдлину 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 менее20 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, построение в круг; 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 н 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 вкулаки), 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 встороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв 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 скрестно: 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 упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полу уклона 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. Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

С 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.

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
- Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. - Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. - Совершенствовать ранее освоенные движения. - Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. - Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. - Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. - Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. - Добиваться правильной техники выполнения движений. - Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. - Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности.	- непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.	-Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - Оказывает помощь товарищам, взрослым. - Ухаживает за спортинвентарем. - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - Проявляет элементы двигательного творчества. - Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Выполняет движения на равновесие.

- Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий. - Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. - Учить кататься на коньках. - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. - Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. - Учить сочетать замах с броском при метании. - Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. - Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием. прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. - Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. - Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. - Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. - Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки.		- Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. - Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 512м., метает предметы в движущуюся цель. - Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу.

- Учить элементам спортивных игр. - Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - Активно участвует в играх с элементами спорта.		

2.3. Физкультурно-оздоровительная работа (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление развития	Методическая литература (разработки)	Планируемые результаты
Эколого-валеологическое развитие	Работа по авторской программе Варфоломеевой С.В. – инструктора по физическому воспитанию МДОУ «Детский сад комбинированного вида №226» физкультурной направленности «Расти здоровым!» см. Приложение	Программа «Расти здоровым!», направлена на формирование валеологической культуры. **Цель программы:** воспитание социально-развитого человека через формирование устойчивой положительной мотивации у дошкольника к сохранению и укреплению собственного здоровья через осознание здоровья как к главной ценности человека. Программа реализуется в течение трех лет в средней, старшей и подготовительной к школе группах. В каждый модуль входит по 9 занятий, время проведения которых от 20 до 30 минут в зависимости от возраста. Занятия проводятся 1 раз в месяц. Недельные проекты складываются в один долгосрочный годовой проект с заключительной частью в виде квест-игры с

№4 к ООП ДО	испытаниями - СОРСИ. 1 модуль: "В стране здоровья" (1 год обучения) направлен на изучение основных правил, которые помогут сохранить здоровье, и что влияет на здоровье человека. Это кгн, питание, одежда, режим, движение, эмоциональное состояние. 2 модуль: "Человек часть живой природы" (2 год обучения) направлен на изучение живой природы и человека как части живой природы; дети выделяют из живой природы человека и сравнивают его с другими живыми существами. 3 модуль: "Я и ты человек" (3 год обучения) направлен на изучение анатомии и физиологии человека. Дети изучают работу своего организма, используя практические действия, эксперименты. В каждом модуле используются здоровьесберегающие технологии и интеграция областей. **Ожидаемые результаты освоения программы:** *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:* - имеет сформированные 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 закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. *Развитие физических качеств* (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) *Накопление и обогащение двигательного опыта* (овладение основными движениями) *Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании*

2.4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников 2.5. Формы взаимодействия с семьями воспитанников по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Образова-тельная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Физическое развитие	Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: Зоны физической активности, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия и т.п. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей. Взаимодействие с ГУЗ «СГП № 2» детское отделение по вопросам физического развития детей. Определение и использование здоровьесберегающих технологий. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

Работа по физическому развитию планируется перспективно и календарно в соответствии с требованиями ФГОС ДО, ПООП ДО «От рождения до школы» и ПООП ДО «Вдохновение».

В условиях специализированного дошкольного учреждения перед педагогами стоят особые задачи взаимодействия с семьей, так как в психолого-педагогической поддержке нуждаются не только воспитанники, но и их родители.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Цели работы с родителями можно сформулировать следующим образом:
- выстраивание доверительных взаимоотношений педагога-воспитателя с детьми и родителями;
- определение запросов родителей и их позиции в физическом воспитании ребенка;
- согласование совместного режима работы родителей и воспитателей, так чтобы возникающие проблемы решались оперативно и действенно;

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное донести до родителей знания, побудить их стать активными участниками образовательного процесса.

Содержание	Сроки
1.Консультация «Физическое воспитание детей дошкольного возраста». 1.1 «День здоровья»	сентябрь
2. Выступление на родительских собраниях на тему «Развитие физических качеств у дошкольников»	октябрь
3. Рекомендации «Развитие гибкости у детей в условиях дома», Индивидуальные рекомендации по профилактике	ноябрь

плоскостопия и нарушения ОДА.	
4. Родителям на заметку «Нетрадиционный комплекс по профилактике нарушения осанки», «Активный зимний отдых»	декабрь
5. Консультация «Двигательная активность дома», «Тренажерный зал дома»	январь
6. Участие в спортивном празднике «Аты-Баты мы солдаты!» «Молодцы -удальцы!»	февраль
7. День открытых дверей: просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий.	март
8. Участие в организации мероприятия «День здоровья» апрель 9. Рекомендации «Предупреждение нарушений осанки» «Делаем утреннею зарядку дома»	май
10. Родителям на заметку «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	июнь
11. Консультации по физическому воспитанию и оздоровлению детей.	по обращению

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Психолого-педагогические условия реализации программы:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

-непосредственное общение с каждым ребенком;

-уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

-создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

-создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

-недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

-создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-

культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

-развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

-развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

-создание условий для овладения культурными средствами деятельности; -организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественноэстетического развития детей;

-поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

-оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

3.2. Организация развивающей предметно- пространственной среды

Важную роль в решении задач по физическому развитию играет физкультурное оборудование: инвентарь.

Пособия, игрушки.

Физкультурное оборудование подобранно согласно требованию СанПиН 1.2.3685-21, а так же на основе медико- педагогических исследований. Физкультурное оборудование способствует развитию основных движений и качеств. Физкультурное оборудование подобранно на основе возрастных особенностей, физической подготовленности. Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки. Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса. Педагог целенаправленно организует образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась

оптимальная двигательная активность в видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

3.3 Материально- техническое обеспечение программы

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) 6 пролетов

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) 4 шт.

Мячи: набивные весом 1 кг, маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые), большие (баскетбольные, №3), для фитбола 1 шт. 60 шт. 30 шт. 30 шт. 22 шт.

Гимнастический мат (длина 100 см) 2 шт.

Палка гимнастическая (длина 76 см) 15 шт.

Скакалка детская для детей подготовительной группы (длина 210 см) для детей средней и старшей группы (длина 180 см) 25 шт. 25 шт.

Кольцеброс 1 шт.

Кегли 10 шт.

Обруч пластиковый детский: большой (диаметр 90 см); средний (диаметр 50 см) 5 шт. 25 шт.

Конус для эстафет 2 шт.

Дуга для подлезания (высота 42 см) 1 шт.

Кубики пластмассовые 8 шт.

Цветные ленточки (длина 60 см) 30 шт. Бубен 1 шт.

Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) 1 шт.

Ходули 16 пар

Лыжи детские (пластмассовые) 4 пары Батут (диаметр 95 см) 2 шт.

Велотренажер детский 1 шт.

Секундомер 1 шт.

Свисток 1 шт.

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. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр 1 шт. (в музыкальном зале, который является групповым помещением)

Аудиозаписи имеются и обновляются

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Образовательная область «Физическая развитие»

Методические пособия

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — Мозаика-Синтез, М.: 2009-2010.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. -М.: Мозаика- Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика- Синтез, 2010.

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 20082010.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 20052010.

Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка» Пособие для практических работников дошкольных учреждений. Москва Акркти, 1997.

Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников».

Пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений. М., «Просвещение». 2007.

Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б «Развивающая педагогика оздоровления». Программно- методическое пособие. Москва «Линка-Пресс». 2000.

Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва «Гном и Д» 2003.

Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом». Сценарии спортивных праздников. Москва. «Гном и Д», 2003.

Шебеко В.Н. Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду». Москва. Просвещение» 2003.

Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва. «Владос» 1999.

Береснева З.И. «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДОУ. Москва. «Сфера». 2003.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - Москва, Просвещение, 1986;

Алямовская В.Г. « Физкультура в детском саду» - Москва, Чистые пруды, 2005;