

«Согласовано»

на педагогическом совете МБДОУ
Протокол №1 от 30.08.2023г.

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ №45

О.В. Калдаева _____
приказ №61-м от 31.08.2023г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 45
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА"
Заведующая Калдаева Ольга Владимировна,
МБДОУ "Детский сад №45", удостоверяющий
центр УФК, серийный номер
6759d7383d0ca66446120e2419cab10275a049
7d
2023-09-21 10:39:04

Рабочая программа инструктора по физическому воспитанию для детей от 2 до 7 лет

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847) Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №45 общеразвивающего вида»

Исполнитель:
Инструктор по физкультуре:
Церковная Оксана Евгеньевна

2023 г.

Содержание:

	стр
Пояснительная записка.....	1
1.1. Общие положения	3
1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с учётом ФГОС и требованиями ФОП дошкольного образования	4
1.3. Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.....	6
1.4 Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.....	6
1.5 Принципы, сформулированные на основе особенностей примерной общеобразовательной Программой «От Рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы Т.С. Комаровой Э.М. Дорофеевой	7
1.6. Возрастные особенности психофизического развития детей.....	7
1.6.1. Возрастные особенности психофизического развития детей первой младшей группы (2 – 3 года).....	7
1.6.2. Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет).....	8
1.6. 3. Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет).....	8
1.6.4. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет).....	9
1.7. Планируемые результаты.....	10
1.7.1. Общие показатели физического развития.....	10
1.7.2. Младшая группа.....	10
1.7.3. Средняя группа.....	11
1.7.4. Старшая группа.....	11
1.7.5. Подготовительная группа.....	12
1.8 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.....	12
1.9 Система оценки результатов освоения Программы дошкольного образования.....	14
II. Содержательный раздел Программы	
2.1 Формы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие».....	15
2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	
2.2.1 Первая младшая группа (2 – 3 года. Направление «Физическое развитие» Образовательная область «Здоровье».....	17
2.2.2. Младшая группа (3 - 4 года).....	19
2.2.3. Средняя группа (4 - 5 лет).....	22
2.2.4. Старшей группы (5 - 6 лет).....	27
2.2.5. Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет).....	32
2.3 Формы организации образовательной области «Физическая культура».....	37
2.3.1 Принципы организации занятий.....	38
2.3.2 Методы и приемы обучения.....	38
2.3.3 Перечень основных видов организованной образовательной деятельности.....	39
2.3.4 Организация двигательного режима.....	39
2.4 Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.....	40
2. 5 Работа с родителями.....	41
2.6. Описание образовательной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с направлениями развития ребенка области «физическое развитие»	
2.6.1 Перспективное планирование НОД - Приложение № 1	
2.6.2 Календарное планирование НОД – Приложение № 2	
III. Организационный раздел рабочей программы	
3.1. Комплекс условий реализации образовательной программы материально-технические ресурсы: Общие сведения.....	42
3.3. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	43

Пояснительная записка.

Физическое воспитание в дошкольном учреждении до сентября 2023 года осуществляла по основной образовательной программе МБДОУ «Детский сад № 45 общеразвивающего вида», составленной в соответствии с Программой «От Рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы Т.С. Комаровой Э.М. Дорофеевой (МОЗАИКА-СИНТЕЗ МОСКВА, 2019), с сентября 2023 года – по основной образовательной программе МБДОУ «Детский сад № 45 общеразвивающего вида», доработанной (с внесением изменений и дополнений) в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028).

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы инновационной программы дошкольного образования» под редакцией Н. Е. Веракса, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «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, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373.
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- 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 молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад №45 общеразвивающего вида».
- Устав МБДОУ «Детский сад №45 общеразвивающего вида».

1.1. Общие положения.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводится 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе для детей). Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы. На сегодняшний день в соответствии с ФГОС направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье», занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе. Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- «Здоровье»;
- «Социализация»;
- «Безопасность»;
- «Познание»;
- «Коммуникация»;
- «Чтение художественной литературы»;
- «Музыка».

Работа инструктора по физической культуре проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка.

Программа:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:
 - 1) совместную деятельность взрослого и детей,
 - 2) самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Цель рабочей программы:

- 1) повышение социального статуса дошкольного образования;

- 2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- 3) забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих **задач**:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Модель реализации Программы



Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамические паузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет;
- ежедневные прогулки на воздухе, включая подвижные и спортивные игры;
- гимнастика после сна;
- самостоятельные занятия детей;

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы.

1.3. Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия,

способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

1.4 Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей, и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- 4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей;
- 10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования

1.5 Принципы, сформулированные на основе особенностей примерной общеобразовательной Программы дошкольного образования " От рождения до школы" под редакцией Н. Е. Веракса, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой в соответствии с ФГОС:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного " минимума" материала);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

1.6. Возрастные особенности психофизического развития детей

1.6.1. Возрастные особенности психофизического развития детей первой младшей группы (2 – 3 года)

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

1.6.2. Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умением сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение. Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить. Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное. Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

1.6. 3. Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов. Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат, который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам. Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих. Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий. Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

1.6.4. Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

1.7. Планируемые результаты

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

1.7.1. Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

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

1.7.2. Младшая группа:

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

физическом совершенствовании.

К концу года дети могут:

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

1.7.3. Средняя группа:

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

К концу года дети умеют:

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

1.7.4. Старшая группа:

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

К концу шестого года дети умеют:

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

1.7.5. Подготовительная группа:

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

Планируемые результаты освоения программы:

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

1.8 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обеспечивают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия поставленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в виде внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой воспитанников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления всех характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо корректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она изменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий, а также выделить направления развития личности ребенка в дошкольном образовании - окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) решения задач формирования программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;

б) изучение характеристик образования детей в дошкольном возрасте;

в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

оценку.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования согласно ФГОС ДО

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социальные и психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребёнок проявляет *инициативность* и *самостоятельность* в разных видах деятельности – игре, общении, двигательной активности. Способен *выбирать* себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать;
- Ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело.
- Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Освоение основной образовательной программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций воспитанников.

1.9 Система оценки результатов освоения Программы дошкольного образования

В соответствии с ФГОС ДО, оценку индивидуального развития и достижений ребенка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспектив развития каждого ребенка в ходе:

- физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются 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.

В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

II. Содержательный раздел Программы

2.1 Формы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

Цели: формирование 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 и физическом совершенствовании.

Перечень программ, технологий и пособий	Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для занятия с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2019 г. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2019 г. вторая младшая группа. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2019 г. средняя группа. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2019 г. старшая группа. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2019 г. подготовительная к школе группа. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2019 г. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2019 г.
---	--

Разделы (задачи, блоки)	Возраст	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
I. Основные движения					
Ходьба	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Упражнения в равновесии	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Бег	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, показ образца, творческие задания, игры большой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Катание, бросание, ловля, метание,	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры большой и малой подвижности	Игры большой и малой подвижности,	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Ползание, лазание	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение

Прыжки	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Строевые упражнения Ритмическая гимнастика	младший, средний, старший, младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания Утренняя гимнастика, упражнения, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации Творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
II. Общеразвивающие упражнения	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций
Спортивные упражнения	младший, средний, старший,	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой	Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций, чтение рассказов, тематические досуги
Подвижные игры	младший, средний, старший,	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, творческие задания, рассказывание «крошки-сказки»	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, рассматривание иллюстраций, тематические досуги, поощрение

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.2.1 Первая младшая группа (2 – 3 года)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

В течении 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 пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки – смотреть, ушки – слышать, носик – нюхать, язычок – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ножки – стоять, прыгать, бегать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Образовательная область «Физическая культура»

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

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развитие физических качеств
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей
- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваться 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.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать. Переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.

- Ходьба подгруппами и всех 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 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 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 по 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 или сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый 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, виз-вверх.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).
- Наклоняться вперед и в 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, держать 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», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
- С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи 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 пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».
- Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.2.2. Младшая группа (3 - 4 года)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.
- При наличии условий организовать обучение детей плаванию.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Развивать умение детей 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.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения 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.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

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

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей
- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стои» и др; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.
- Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

- Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную;
- Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место),
- Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;
- Пролезание в обруч; перелезание через бревно.
- Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними,
- Прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;
- Через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);
- Через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Строевые упражнения.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).
- Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.
- Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).
- Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.
- Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.
- Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.
- Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.
- Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.
- Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

- Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение.

- Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах.

- Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде.

- Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики.

- Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

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

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

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

Развитие игровой деятельности

Подвижные игры

- Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.
- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

2.2.3. Средняя группа (4 - 5 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».
- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием «Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым.
- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках и двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
- Формировать умение прыгать 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).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- 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.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

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), враспынную.
- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

- Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии,
- Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см),
- Ходьба 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), враспынную.
- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты.
- Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью;
- Челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой,
- Ползание 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),
- Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м),
- Прыжки 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,
- Прыжки 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),
- Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой,
- Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами.

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- Перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом;
- Размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно),
- Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью;
- Размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.
- Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.
- Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);
- Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи;
- Сжимать, разжимать кисти рук;
- Вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- 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);
- Переключать 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 переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

- Катание на санках.
- Скатываться на санках с горки,
- Тормозить при спуске с нее,
- Подниматься с санками на гору.
- Скольжение.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах.

- Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.
- Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.
- Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось).
- Проходить на лыжах до 500 м.
- Игры на лыжах: «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
- Катание на велосипеде.
- Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу.
- Выполнять повороты направо и налево.

Плавание.

- Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде.
- Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз.
- Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой.
- Попытаться плавать произвольным способом.
- Игры на воде: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».
- Гидроаэробика: Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры: «У медведя во бору» и другие.

2.2.4. Старшей группы (5 - 6 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

1. Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

2. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

3. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

4. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

3. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

4. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

5. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

7. Раскрыть возможности здорового человека.

8. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

9. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение 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.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, пускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп,
- Ходьба с высоким подниманием колена (бедро),
- Ходьба перекатом с пятки на носок,
- Приставным шагом вправо и влево.

- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом,
- Ходьба с выполнением различных заданий педагога.

Упражнения в равновесии.

- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см),
- По наклонной доске прямо и боком, на носках.
- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).
- Кружение парами, держась за руки.

Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра),
- Бег мелким и широким шагом,
- Бег 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 (2–3 раза) в чередовании с ходьбой;
- Челночный бег 3 раза по 10 м.
- Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды).
- Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.
- Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переполнением через препятствия;
- Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч;
- Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени,
- Ползание на животе, подтягиваясь руками.
- Перелезание через несколько предметов подряд,
- Пролезание в обруч разными способами,
- Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой,
- Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад),
- Продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).
- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед,
- Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см).
- Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см,
- Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место,
- Прыжки в длину с места (не менее 80 см),
- Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см),
- Прыжки в высоту с разбега (30–40 см).
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад,
- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);
- Одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз);
- Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).
- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м),
- Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).
- Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами.

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;
- Перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.
- Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.
- Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

- Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.
- Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.
- Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.
- Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.
- Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.
- Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.
- Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.
- Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
- Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.
- Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.
- Поднимать прямые ноги вперед (махом);
- Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).
- Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их;
- Перекидывать, 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.

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах.

- Ходить на лыжах скользящим шагом.
- Выполнять повороты на месте и в движении.
- Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.
- Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.
- Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

- Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.
- Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание.

- Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками.
- Выполнять разнообразные движения руками в воде.
- Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду.
- Плавать произвольным способом.
- Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».
- Гидроаэробика: Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

Городки.

- Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.
- Знать 3–4 фигуры.
- Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола.

- Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди,
- Вести мяч правой, левой рукой.
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон.

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

Элементы футбола.

- Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
- Обводить мяч вокруг предметов;
- Закатывать мяч 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.

2.2.5. Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации};
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

1. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

2. Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

4. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

5. При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

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

4. Учить активному отдыху.

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
 - Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
 - Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
 - Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
 - Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
 - Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
 - Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
 - Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных 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),
- Ходьба широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок;
- Ходьба в полуприседе.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.
- Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;
- Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на спине;
- Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки;
- Поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
- Ходьба 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 колени, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне по одному, по двое,
- Бег 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,
- Прыжки 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,
- Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).
- Прыжки с высоты 40 см,
- Прыжки в длину с места (около 100 см),
- Прыжки в длину с разбега (180–190 см),
- Прыжки 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),
- Перебрасывание из положения сидя ноги скрестно;
- Перебрасывание через сетку.
- Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Ведение мяча в разных направлениях.
- Перебрасывание набивных мячей.
- Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя),
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м),
- Метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами.

- Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.
- Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3).
- Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две;
- Равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом;
- Повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

- Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.
- Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;
- Поднимать руки вверх из положения руки к плечам.
- Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).
- Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.
- Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой;
- Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
- Приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.
- Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
- Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.
- Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

- Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.).
- Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).
- Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение.

- Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.
- Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах.

- Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.
- Ходить попеременным двужажным ходом (с палками).
- Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.
- Выполнять повороты переступанием в движении.
- Подниматься на горку лесенкой, елочкой.
- Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
- Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках.

- Самостоятельно надевать ботинки с коньками.
- Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду).
- Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой).
- Выполнять пружинистые приседания из исходного положения.
- Скользить на двух ногах с разбега.
- Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения.
- Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
- Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.
- Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате.

- Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.
- Свободно кататься на самокате.
- Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание.

- Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд).
- Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.
- Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз).
- Передвигаться по дну водоема на руках.
- Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках.
- Разучивать движения руками.
- Попытаться плавать без поддержки.
- Проплыть произвольным стилем 10–15 м.
- Выполнять разнообразные упражнения в воде.
- Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.
- Гидроаэробика: Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки.

- Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- Знать 4—5 фигур.
- Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

- Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.
- Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.
- Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.
- Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).
- Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон.

- Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку).
- Свободно передвигаться по площадке во время игры.
- Элементы настольного тенниса.
- Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой,
- Ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).
- Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

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 называли, 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»

2.3 Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и

объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы;
- челночный бег 5Х6 м;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- отбивание мяча удобной рукой;
- прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

2.3.1 Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

2.3.2 Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

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

2.3.3 Перечень основных видов организованной образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные	Групповые	Индивидуальные
Подгрупповые	Подгрупповые	Подгрупповые
Групповые	Индивидуальные	
Формы работы		
• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги, состязания • Проектная деятельность	• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность	• Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения

2.3.4 Организация двигательного режима

Формы организации	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин

средней подвижности				
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
Музыкальные занятия	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15мин 2 раз/мес	20 мин 2 раз/мес	30 мин 2 раз/мес	40-50 мин 2раз/мес
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигат. деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

2.4 Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы по профилактике плоскостопия
2. Дыхательная гимнастика
3. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)
4. Прогулки + динамический час
5. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
 - Обширное умывание

6. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

1. Упражнения на коррекцию плоскостопия
2. Упражнения на коррекцию сколиоза

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия 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 я пытаюсь использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия

Особое внимание уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому я и коллектив поставил задачу:
- Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

2. 5 Работа с родителями.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

2.6. Описание образовательной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с направлениями развития ребенка области «физическое развитие».

2.6.1 Перспективное планирование НОД - Приложение № 1

2.6.2 Календарное планирование НОД – Приложение № 2

III. Организационный раздел рабочей программы

3.1. Комплекс условий реализации образовательной программы материально-технические ресурсы:

Общие сведения.

Физкультурный зал располагается на первом этаже здания S=52,9 кв. м, предназначен для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, спортивных развлечений, подвижных игр, индивидуальной работы с детьми. В физкультурном зале имеется шкаф для хранения спортивного оборудования. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности.

В групповых помещениях есть физ. уголки, оборудованные спортивным инвентарем.

3.2. Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию

№ п/п	Наименование	Размеры	Кол-во (шт.)
1.	Бадминтон	-	8 наборов
2.	Батут детский	Диаметр-1000-1200	2
3.	Доска с ребристой поверхностью	Д-1500, Ш-200	1
4.	Дуга большая	В-500, Ш-500	3
5.	Дуга малая	В-300, Ш-500	2
6.	Канат круглый	Д-2000, Д-60	1
7.	Кегли (набор)	Большие и малые	3
8.	Кольцеброс (набор)	Большой и малый	3
9.	Кольцеброс (серсо)	-	2 набор
10.	Лента короткая	Д-500-600	40
11.	Массажеры - «Ёжики»	-	40
12.	Мат малый	Д-1500, Ш-1000, В-70	1
13.	Мешочки с песком (для метания)	М-150-200г.	14
14.	Мячи средние	Д-210	18
15.	Мячи малые	Д-100-120	15
16.	Мячи набивные	М-0,5кг, 1кг.	4
17.	Обруч малый	Д-550-600	25
18.	Обруч плоский средний	Д-1000	25
19.	Обруч плоский малый	Д-300	20
20.	Палка гимнастическая короткая (пластмассовая)	Д-750	20
21.	Палка гимнастическая длинная (деревянная)	Д-1000	20
22.	Секундомер	-	1

23.	Скакалка короткая	Д-1500	20
24.	Скакалка длинная	Д-2500	2
25.	Скамейка	Д-3000. Ш-2400, В-300	2
26.	Стойки переносные для прыжков	В-1006	2 комплекта
27.	Тоннель с каркасом	Д-1800	1
28.	Фитбол (мяч с ручкой)	Диам.-550-630	3
29.	Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки.	-	10
30.	Баскетбольная стойка детская	В-115 см	2
31.	Гантели детские		40
32.	Змейка - шагайка	5 таблеток d 20см	3
33.	Набор мягких модулей	-	1
34.	Набор дуг для подлезания	-	2
35.	Флажки на палочке	-	50
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			
41.			
42.			

3.3. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

1. Программа «От рождения до школы инновационная программа дошкольного образования» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2020 – 368с.
1. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова Двигательный игротренинг для дошкольников, С-Петербург, 2002г
2. А.А. Чеменёва Педагогическая коммуникация на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста – методическое пособие, Нижний Новгород, 2003г
3. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковский, Т.И. Осокина Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1980г
4. А.И. Сорокина, Е.Г. Батурина Игры с правилами в детском саду, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1970г
5. А.И. Фомина Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1984г
6. В.В. Гербова, Т.С. Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду, Москва, 2005г
7. В.В. Гербова, Т.С. Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду, Москва, 2005г
8. В.В. Гербова, Т.С. Комарова Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду, Москва, 2005г
9. В.Д. Ковалёв Спортивные игры – учебное пособие, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1988г
10. В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников, Москва, ВАКО, 2005г
11. В.К. Велитченко Физкультура для ослабленных детей - методическое пособие, Москва, ТЕРРА СПОРТ, 2000г
12. В.С. Лосева Плоскостопие у детей 6-7 лет – профилактика и лечение, Москва, СФЕРА, 2004г
13. В.Т. Чичикин Физкульт –Ура! –программа физкультурных занятий комплексного вида для детей дошкольного возраста (5-6лет), Нижний Новгород, 2009г

14. В.Я.Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б.Зацепина Спортивные праздники и развлечения для дошкольников, Москва, АРКТИ, 2000г
15. Д.В. Хухлаева Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1988г
16. Е.А. Данилова Сборник игр к программе воспитания в детском саду, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1974г
17. Е.А. Покровский Русские детские подвижные игры, Москва, СФЕРА, 2009г
18. Е.А.Сочеванова Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет, Санкт – Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009г
19. Е.В.Воронова Игры- эстафеты для детей 5-7 лет, Москва, АРКТИ, 2010г
20. Е.Н. Вавилова Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1981г
21. Е.Н. Вареник Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет, Москва, СФЕРА, 2008г
22. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, н.н. Сергиенко занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет, Москва, СФЕРА, 2008г
23. Ж.Е.Фирилёва, Е.Г. Сайкина СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей – методическое пособие, Санкт – Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000г
24. З.Ф.Аксёнова Спортивные праздники в детском саду, Москва, АРКТИ, 2003г
25. Л.Г. Горькова, Л.А.Обухова Занятия физической культурой, а ДОУ, Москва, 2007г
26. Пензулаева Л.И. ФГТ. Физическая культура в детском саду.
27. Система работы в средней группе. – М.: Издательство Мозаика-
28. синтез, 2012.
29. Пензулаева Л.И. ФГТ. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Издательство Мозаика- синтез, 2012.
30. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет -М.: Гуманитарный издательский центр Владос,2001. -112с.
31. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. - 112с.
32. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос 200
33. Л.Н. Сивачева — Физкультура-это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием, С - Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001г
34. Л.Ю. Кострыкина, О.Г. Рыкова, Т.Г. Корнилова Малыши, физкульт - привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста, Москва, 2006г
35. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду, Москва, 2005г
36. М.А. Давыдова Спортивные мероприятия для дошкольников, Москва, ВАКО, 2007г
37. М.А. Рунова, А.В. Бутилова Ознакомление с природой через движение – интегрированные занятия, Москва, МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2006г
38. М.Д. Маханева Воспитание здорового ребенка – методическое пособие, Москва, 2002г
39. М.Н. Щетинин Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей – методическое пособие, АЙРИС ПРЕСС Москва, 2008г
40. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет, Москва, СФЕРА, 2004г
41. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет, Москва, СФЕРА, 2004г
42. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет, Москва, СФЕРА, 2004г
43. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет, Москва, СФЕРА, 2004г
44. Н.А. Тимошкина Методика использования русских народных игр в ДОУ, Москва, 2008г
45. Н.В. Шебеко Вариативные физкультурные занятия в детском саду, Москва, 2003г

46. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования От рождения до школы, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011г
47. Н.Н. Луконина, Л.Е Чадова Физкультурные праздники в детском саду, , Москва, АЙРИС-ПРЕСС,2003г
48. Н.Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду, Москва, 2009г
49. Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович Сто комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования, Москва, 2009г
50. Научно – практические журналы Инструктор по физкультуре 2009г, 2010г, 2011г, 2012г, 2013г, 2014г,2015г
51. О.Е. Громова Спортивные игры для детей, Москва, СФЕРА, 2009г
52. О.Н. Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ, Воронеж, 2005г
53. Р.И. Амарян, В.А.Муравьев Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста, Москва, АЙРИС-ПРЕСС,2004г
54. С.А. Митяева Подвижные игры дома и на улице, Москва, АЙРИС-ПРЕСС,2007г
55. С.Б. Шарманова, А.И. Федорова, Е.А. Черепов Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, Москва, 2004г
56. С.В. Постнова Отдых в летнем лагере, Ярославль, АКАДЕМИЯ РАЗВИТИЯ, 2007г
57. С.О. Филиппова Мир движений мальчиков и девочек – методическое пособие, С-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001г
58. С.С. Прищепа Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду, Москва, АРКТИ, 2011г
59. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения, Волгоград «Учитель», 2009г
60. Т.Е. Харченко, Утренняя гимнастика в детском саду, Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008г
61. Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1988г
62. Э.И. Адашкявичене Спортивные игры и упражнения в детском саду – методическое пособие, Москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1992г