

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №12 г. Кировска»

Принято  
на заседании педагогического совета  
протокол №1  
от 27.08.2020г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ №12  
\_\_\_\_\_ Кавун С.Ю.  
Приказ № 97 от 27.08.2020

**Рабочая программа  
образовательная область «Физическое  
развитие»  
детей от 3 до 7 лет  
срок реализации 4 года**

Разработал:  
инструктор по физической культуре  
Волкова О.И.,

## Содержание

### I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая база Программы.....	3
1.3. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.4. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.5. Значимые для реализации Программы характерные особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.6. Планируемые результаты освоения Программы.....	7

### II. Содержательный раздел.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.....	8
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей младшей группы 3-4 года....	9
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей средней группы 4-5 лет....	10
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей старшей группы 5-6 лет....	13
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей подготовительной к школе группы 6-7 лет.....	16
2.2. Планируемые результаты. ....	19
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	22
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	28
2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ.....	28
2.6. Взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.....	29
2.7. Формы и методы оздоровления детей.....	29

### III. Организационный раздел.

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	30
3.1.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	30
3.1.2. Описание материально-технического обеспечения программы.....	31
3.1.3. Технические средства обучения.....	32
3.2. Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения программы.....	32
3.3. Программно-методическое обеспечение.....	35

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физическое развитие в дошкольном учреждении направлено на развитие физических качеств у детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, 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).

Рабочая программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — *ФГОС ДО*) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие», с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (для детей 2-7 лет), Санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утверждённых постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 г. с использованием основных принципов, учета возрастных особенностей детей.

Программа обеспечивает организацию и содержание образовательной деятельности по физической культуре воспитанников 3 - 7 лет во время совместной организованной физической деятельности.

### **1.2. Нормативно-правовая база программы.**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно - эпидемиологические правилами и нормативами СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утверждённым постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 г
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155)
- Уставом МБДОУ «Детский сад №12».

### **1.3. Цели и задачи реализации программы**

Цель программы - охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков, формирование привычки к здоровому образу жизни,

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- Развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, правильной осанки.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Создание условий для сохранения и укрепления и охраны здоровья детей, повышения умственной и физической работоспособности, предупреждения утомления.
- Воспитание у детей интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Повышение компетентности родителей о физическом развитии детей, формировании здорового образа жизни.

#### **1.4. Принципы и подходы к формированию программы**

Программа построена с учетом принципов:

- Принцип сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека.
- Принцип индивидуализации дошкольного образования (создание гибкого режима дня в процессе проведения занятий по физическому развитию, подбор оптимальной физической нагрузки с учетом индивидуальных способностей каждого ребенка).
- Принцип осознанности и активности - воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм.
- Принцип системности и последовательности - построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощения.
- Принцип непрерывности - построения физического развития как целостного процесса.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- Принцип партнерства с семьей.

#### **1.5. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

МБДОУ «Детский сад №12» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении. Дошкольная образовательная организация расположена на Крайнем севере России, за Полярным кругом, у подножия Хибинских гор – в городе Кировске Мурманской области. В образовательном процессе решаются задачи по обогащению знаний дошкольников об особенностях приобщения к здоровому образу жизни и развитию физических качеств детей в условиях Крайнего Севера, о национальных видах спорта коренных жителей – саамов.

Климатические особенности учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь - май) и летнего (июнь – август), при планировании совместных мероприятий с родителями воспитанников по вопросам оздоровления.

## Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.

### Характеристика физического развития детей четвертого года жизни.

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (*далее — ВОЗ*), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. *Движения детей* четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе *ходьбы и бега*. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед *прыжками*; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды *ползания*: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. *Лазание* по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения. Упражнения в *бросании и ловле* мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные *навыки совместной игровой и двигательной деятельности*. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Детям младшего дошкольного возраста свойственна *подражательная деятельность*. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Сюжеты *подвижных игр* становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей. У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению *двигательной активности*.

### Характеристика физического развития детей пятого года жизни.

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их *движения* носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют всеми видами основных движений. Достаточно хорошо освоены разные виды *ходьбы*. У детей оформляется структура *бега*. При *метании* предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей **формируются навыки** ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в **двигательных импровизациях** под музыку. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в **подвижных играх**, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата.

Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать **разные виды движений**, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению **двигательной активности** детей в течении дня.

#### **Характеристика физического развития детей шестого года жизни.**

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в **движениях**. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время **ходьбы** у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. **Бег** пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах **прыжков** (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами **катания, бросания и ловли, метания** в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели **ловкости**. Дети овладевают более сложными координационными движениями. Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

#### **Характеристика физического развития детей седьмого года жизни.**

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см.

**Движения** детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях,

пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются **высокие темпы прироста показателей**, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной **двигательной деятельности** низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

### 1.6. Планируемые результаты освоения Программы.

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

**Мотивационные образовательные результаты** — инициативность, позитивное отношение к миру, к другим людям, к самому себе, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах, активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, участие в совместных играх стремление к здоровому образу жизни. Ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

**Универсальные образовательные результаты** — овладение ребенком универсальными предпосылками учебной деятельности — умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции, хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными движениями). Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, владеет основными культурно-гигиеническими навыками, начальными представлениями о принципах здорового образа жизни.

**Предметные образовательные результаты** — усвоение ребенком конкретных элементов социального опыта. Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с

учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.**

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

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

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию детей младшей группы (от 3 до 4 лет).**

#### **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

- Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх
- 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.).
- Формировать у детей положительные эмоции, активность в самостоятельной двигательной деятельности

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- 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 ногами.
- 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.

### **Задачи образовательной области «Физическое развитие».**

#### **Основные движения.**

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

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями 16 (расстояние между ними 25-30 см).

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед 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, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры.** С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в

воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

**Задачи и содержание работы по физическому развитию детей средней группы (4-5 лет).**

**Формирование у воспитанников 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.
- 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 двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**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.
- Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места 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.

### **Задачи образовательной области «Физическое развитие».**

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 17 приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

### **Общеразвивающие упражнения.**

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

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

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

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); 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.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

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

**Подвижные игры.** С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котят и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию детей старшей группы (5-6 лет).**

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

- Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения
- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Закреплять умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Совершенствовать умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- 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.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах
- 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. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

#### **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

- 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, спускаться 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.

#### **Задачи образовательной области «Физическое развитие».**

##### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5- 5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, 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. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. Спортивные игры Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с пол уклона (2-3 м) и кона (5-6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

**Подвижные игры.** С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

**Задачи и содержание работы по физическому развитию детей подготовительной к школе группы (6-7 лет).**

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать умение 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 с гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

- 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).

### **Задачи образовательной области «Физическое развитие».**

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.



**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, 22 подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, построение в круг; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев

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

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

**Спортивные упражнения.** Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др. Спортивные игры Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с пол уклона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**Подвижные игры.** С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» . Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

## 2.2. Планируемые результаты.

### Младшая группа (3 – 4 г.)

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

- Ребенок пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- Владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.
- Умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

#### **Физическая культура.**

- Антропометрические показатели (рост, вес) в пределах нормы.
- Ребенок владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- Может 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.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

#### **Средняя группа.**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры.
- Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Знаком с понятием «здоровье» и «болезнь».
- Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

##### **Физическая культура.**

- Антропометрические показатели (рост, вес) в пределах нормы.
- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

- Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

### **Старшая группа**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своём здоровье.

#### **Физическая культура**

- Антропометрические показатели (рост, вес) в пределах нормы.
- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх – эстафетах.
- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет 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.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

### **Подготовительная к школе группа.**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

#### **Физическая культура.**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 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.
- Может 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.
- Умеет перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы**

#### **Средства физического развития и оздоровления детей.**

- Двигательная активность, физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода); которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- Психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий). которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм

В физическом развитии дошкольников применяются две группы методов:

— специфические, то есть методы, которые характерны только для процесса физического развития;

— общепедагогические, то есть методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

#### **Специфические методы:**

• **Метод строго регламентированного упражнения.** Сущность этого метода заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой по объему и интенсивности. Также точно дозируются интервалы отдыха между упражнениями. Благодаря этому методу обеспечиваются оптимальные условия для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств.

- **Игровой метод.** Близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально - эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно - образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

- **Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста применяется при условии педагогического руководства. Этот метод используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков. Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство.

- **Метод круговой тренировки.** Заключается в том, что ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные упражнения или задания. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. При помощи этого метода физическая нагрузка воздействует на различные мышцы, органы и системы организма.

#### **Общепедагогические методы:**

- **Словесные методы** применяются для того, чтобы способствовать осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений.

К данной группе методов относятся:

- название упражнения;
- описание;
- объяснения;
- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

- **Практические методы** формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности. Они обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия.

К практическим методам относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация, то есть подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни.

- **Наглядный метод** создаёт зрительное, слуховое и мышечное представление о движениях. Обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.

1. Наглядно – зрительные приёмы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).
2. Наглядно – слуховые приёмы : музыка, песни.
3. Тактильно – мышечные приёмы: непосредственная помощь воспитателя.

- **Метод проблемного обучения.** Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным, создаёт предпосылки для развития творчества. В дошкольном возрасте дети приобретают способность осуществлять творческие замыслы, например, придумывать комбинации

движениям, выполнение которых предполагает не только индивидуальные. Но и коллективные действия.

- **Метод творческих заданий** способствует реализации творческих замыслов. Педагог предлагает ребёнку придумать упражнение. Дошкольник выполняет их один, в группе, в колонне, в шеренге, с предметом и без них, придумывает игровые сюжеты. В результате у него формируется умение реализовать свой замысел.

- **Метод экспериментирования.** Его цель – предоставить ребёнку возможность на практике познать, как функционирует его организм. Экспериментирование на себе возможно, когда мы формируем у детей представление об отдыхе, о его необходимости для организма (Попрыгай, побегай до тех пор, пока уже не захочется этого делать. Почему не хочешь? Устал? Нужно отдохнуть? Что так бьется у тебя в груди? Сердце. Как ты дышишь когда побегаешь? и т. д.) После подобных наблюдений проводится беседа, обобщая результаты экспериментирования, вызывая у детей желания узнать о себе больше.

Применяются нетрадиционные методы работы с детьми. К ним относятся: сюжетно-физические занятия, театрализованные физкультурные занятия, физкультурные занятия с элементами психогимнастики, ритмическая гимнастика и др.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня. Основные формы организации двигательной активности:

### Формы организации двигательной деятельности

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями / Социальными партнёрами
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p><u>НОД различного типа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тренировочного типа</li> <li>• тематические;</li> <li>• сюжетно-игрового характера</li> <li>• игровые</li> <li>• с элементами: логоритмики, пальчиковой, зрительной гимнастики, ритмопластики, психогимнастики, релаксации, стретчинга, интегрированные.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Ритмопластика</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Игры на воздухе</li> <li>• Бодрящая гимнастика после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная двигательная активность на прогулке, в зале, в группе</li> <li>• Свободный выбор подвижных игр, упражнений, физкультурного инвентаря.</li> <li>• Двигательно-творческие игры</li> </ul>	<p><u>Традиционные формы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные беседы, консультации</li> <li>• Создание наглядно-педагогической пропаганды для родителей (стенды, информационные листы, буклеты)</li> </ul> <p><u>Нетрадиционные формы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практикумы для родителей</li> <li>• Физкультурные досуги</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные соревнования</li> <li>• Детско-родительские проекты</li> </ul>
--	--	--	--

При проведении физкультурно-оздоровительной работы с детьми используются здоровьесберегающие технологии следующих направлений:

- Технология сохранения и стимулирования здоровья:
  - стретчинг,
  - ритмопластика,
  - динамические паузы,
  - релаксация.
- Технологии эстетической направленности:
  - пальчиковая гимнастика,
  - гимнастика для глаз,
  - дыхательная гимнастика,
  - бодрящая гимнастика.
- Технологии обучения здоровому образу жизни:
  - проблемно – игровые ситуации (игротренинги, коммуникативные игры),
  - самомассаж.
- Коррекционные технологии:
  - музыкотерапия,
  - сказкотерапия,
  - психогимнастика.

**Формы реализации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня.**

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3- минуты	2-3- минуты	3-5 минут	3-5 минут
Физминутка во время занятия (дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастика)	2-3- минуты	2-3- минуты	2-3- минуты	2-3- минуты
Подвижная игра на прогулке	6-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут



Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 минут	30-35 минут
Гимнастика после дневного сна	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Закаливание - воздушные ванны - босохождение - ходьба по массажным дорожкам	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Физкультурный досуг	20мин 1 раз/мес	30мин 1 раз/мес	25-30 минут 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Физкультурный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Организация занятий по физической культуре строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей несколькими способами:

- **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** — один из самых распространенных. 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 корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости. Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ** - дети распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.
- **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. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности чтобы определить

исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

**Структура физкультурных занятий** общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Вводная часть (продолжительность 3–6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. **Основная часть** (продолжительность 10–25 минут). В эту часть включены упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. **Заключительная часть** (продолжительность 2–5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

- **Утренняя гимнастика** проводится в различной форме.
  - *Традиционная утренняя гимнастика* состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.
  - *Игровая гимнастика* включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.
  - *Гимнастика с использованием различных предметов* проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.
- **Динамические паузы** предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности. Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.
- **Физкультминутки** проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.
- **Пальчиковые игры** развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.
- **Самомассаж** - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. Самомассаж - один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.
- **Гимнастика для глаз.** Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.
- **Дыхательная гимнастика** способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

## 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Одним из направлений работы с детьми является создание ситуаций, побуждающих детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

- **первый этап** - побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

- **второй этап** - знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

- **третий этап** - формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- **четвёртый этап** – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:

- ставить задачу,
- передавать направления движения,
- планировать,
- оценивать себя и других,
- называть упражнения в целом и его элементы.

В результате появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации.

## 2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы.

Физкультурно – оздоровительная работа направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

- Создание условий:
  - организация здоровьесберегающей среды в ДОУ,
  - обеспечение благоприятного течения адаптации детей,

- выполнение санитарно-гигиенического режима.
- Организационно-методическое и педагогическое направление:
  - пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов,
  - изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик,
  - систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
  - определение показателей физической подготовленности, методами диагностики.
- Физкультурно-оздоровительное направление.
  - решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
- Профилактическое направление:
  - проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и не распространению инфекционных заболеваний.

## **2.6. Формы и методы оздоровления детей.**

### **Система закаливания:**

- утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);
- облегченная форма одежды;
- ходьба босиком в спальне до и после сна;
- сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);
- контрастные воздушные ванны (перебежки);
- солнечные ванны (в летнее время);
- обширное умывание;
- мытье рук до локтя прохладной водой
- организация рационального питания, второго завтрака (соки, фрукты);
- введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- строгое выполнение натуральных норм питания;
- питьевой режим;
- гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- правильность расстановки мебели.

## **2.7. Взаимодействие инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.**

Основная цель взаимодействия с родителями в вопросах физкультурно-оздоровительной работы с детьми: систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье.

### **Задачи сотрудничества:**

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

–

### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

#### **1. Информационные:**

- функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников; размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);
- наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).

#### **2. Организационные:**

- родительские собрания, в том числе тематические;
- анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;
- тематические педсоветы с участием родителей и др.

#### **3. Просветительские:**

- «школы» физического воспитания для родителей;
- тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;
- педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

#### **4. Практико-ориентированные:**

- разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;
- участие родителей в мастер-классах (а также их самостоятельное проведение);
- участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Папа, мама, я — спортивная семья»);
- показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей.
- тренинги, семинары, практикумы и др.

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.**

#### **3.1.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

- Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивает двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях.

- Доступность среды - всех помещений, где осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность; к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям.

- Безопасность среды - соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

- Трансформируемость пространства - возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.

- Вариативность среды - наличие различных пространств (зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов, их периодическую сменяемость появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.

### 3.1.2. Материально-техническое обеспечение программы.

#### Перечень физкультурного оборудования:

№п/п	Наименование	Количество
1	Гимнастический мат	7 шт
2	Гимнастическая скамейка	4шт
3	Гимнастические палки	30 шт
4	Гимнастическая лестница	3 шт
5	Гантели (массой 0,5кг; 0,750кг; 1кг)	10 шт
6	Детские тренажеры	3 шт
7	Доска гладкая с зацепами	1 шт
8	Доска ребристая	3 шт
9	Дорожки массажные	6 шт
10	Дуга малая	4 шт
11	Дуга большая	4 шт
12	Канат	3 шт
13	Кубики	36 шт
14	Конус	10 шт бол. 12 шт мал.
15	Кольцо для мини-баскетбола	2 шт
16	Кегли	50 шт
17	Куб деревянный	2 бол. 2 мал.
18	Лестница-стремянка	
19	Лента цветная	40 шт
20	Мат гимнастический	
21	Мяч резиновый	20 шт бол. 15 шт мал.
22	Мячи набивные	8 шт бол. 16 шт мал.
23	Мешочки с грузом	20 шт – 150 гр. 10 шт – 200 гр.

		10 шт – 400 гр.
24	Мяч для мини-баскетбола	4 шт.
25	Мяч фитбольный	10 шт
26	Мяч массажный	18 шт
27	Настенные модули мишень	2 шт
28	Обруч большой	23 шт
29	Обруч малый	11 шт
30	Палка гимнастическая	30 шт
31	Скакалка	16 шт
32	Скакалка длинная	1 шт
33	Стойки деревянные	2 шт
34	Сетка волейбольная	3 шт
35	Шнур длинный	2 шт
36	Шнур короткий	22 шт
37	Флажки	10 шт бол. 10 шт мал.
38	Эстафетные палки	2 шт

### 3.1.2. Технические средства обучения

- Музыкальный центр, фонотека.
- Ноутбук.
- Проектор.
- Экран.

### 3.2. Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (начало и конец года). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Диагностика проводится по методике: «Н.В. Верещагина Диагностика педагогического процесса». СПб, ДЕТСТВО - ПРЕСС , 2014 г. 45. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга 2001».

#### Система оценки результатов освоения программы.

При проведении мониторинга освоения детьми программы учитывается группа здоровья детей и физкультурная группа (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

Система мониторинга позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

### **Оценка физической подготовленности.**

Физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота).

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

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

**Бросок набивного мяча. (1 кг.)** двумя руками из – за головы из исходного положения стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **Прыжок в длину с места.**

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

#### **Тесты по определению быстроты.**

Бег на дистанцию 10 метров с хода.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта включается секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на дистанцию 30 метров.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде «внимание»



ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком.). Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

#### **Тесты по определению гибкости.**

Наклон туловища вперед. Тест проводится двумя взрослыми. Ребенок становится на гимнастическую скамейку

(поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

#### **Тесты по определению выносливости.**

Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров.

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Педагог группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Педагог по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей:

5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

#### **Тесты по определению силовой выносливости.**

Подъем туловища (за 30 секунд). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-4 года**

(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года
1.	Бросок набивного мяча (см)	мальчики	110-150	140 - 180
		Девочка	100 - 140	130 - 175
2.	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	60-85	70-95
		Девочки	55 -80	70 -90
3.	Наклон туловища вперед из положения стоя (см от нулевой отмки)	Мальчики	1 -3	2 -5
		Девочки	2 -6	5 -8
4.	Бег на дистанцию 10	Мальчики	7,8 – 7,5	5,5 – 5,0

	метров с хода (с)			
		Девочки	8,0 – 7,6	5,7 – 5,2

**Показатели физической подготовленности детей 4 - 5 лет.**  
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. №916)

Бросок набивного мяча (масса-1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 10 м с хода		Челночный бег 3x10 м		Наклон туловища в перед		Подъем туловища в сед (за 30 с)	
мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки
140-180	130-175	75-95 см	70-90 см	5,5-5,0 с	5,7-5,2 с	9,5-11,0 с	9,8-11,5 с	2-5 см	5-8 см	6-8 раз	4-6 раз

**Показатели физической подготовленности детей 5-6 лет**  
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

Бросок набивного мяча (масса-1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 30 метров		Челночный бег 3x10 метров		Наклон туловища вперед		Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	
Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев. <sup>1</sup>	Мал.	Дев.
175-300	170-280	100-140	90-140	7,0-6,3	7,5-6,6	8,0-7,4	8,5-7,7	4-7	7-10	10-12	8-10

**Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет**  
(утверждено Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916)

Бросок набивного мяча (масса-1 кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 30 метров		Челночный бег 3x10 метров		Метание на дальность правой рукой		Подъем туловища в сед (за 30 с)	
мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки
242-360	193-350	86,0-123,0	94,0-122,4	5,6-7,5	6,0-7,5	11,0-8,0	10,5-8,5	6,0-10,0	4,0-6,0	15-8	1

### 3.3. Програмно-методическое обеспечение.

- Н.Е. Веракса Т.С. Комарова М.А. Васильева Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 г.
- Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение/ авт.-сост. И.И. Вепрева, Г.М. Татарникова. – Волгоград: учитель, 2016г.
- Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2010.

- Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель. – 135 с.
- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
- Агапова И.А., Давыдова М.А. Подвижные игры для дошкольников / Авт.- сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
- Вавилова Е. А. Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983г.
- Вавилова Е. А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981 г.
- Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
- Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М., 1977г.
- Гришина В. Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 96. С.
- Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
- Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
- Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.
- Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981г.
- Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
- Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1978. 19. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
- Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2008.
- Т.А. Тарасова Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ») .







