Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 12 с приоритетным осуществлением деятельности по художественно- эстетическому развитию детей

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  Педагогическим советом ГБДОУ  детского сада № 12  протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНО**  приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_  Заведующий И. С. Лукина |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре Абиякина П. Ю.**

**дошкольного от 3-7 лет**

**на 2015-2016 учебный год**

**Санкт-Петербург**

**2015 год**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
   1. . Пояснительная записка;
   2. . Цель и задачи рабочей программы;
   3. . Принципы построения программы по ФГОС;
   4. . Интеграция образовательных областей;
   5. . Структура физкультурного занятия в спортивном зале;
   6. . Структура оздоровительного – игрового часа на свежем воздухе;
   7. . Формы организации двигательной деятельности;
   8. . Организация физкультурно-оздоровительной работы;
   9. . Двигательная активность детей;
2. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**
   1. . Младшая группа (3 - 4 года);
   2. . Средняя группа (4 - 5 лет);
   3. . Старшая группа (5 – 6 лет);
   4. . Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).
3. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
   1. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы инструктора по физической культуре;
   2. План работы;
   3. Расписание непрерывной непосредственно образовательной деятельности по физической культуре
   4. Планирование спортивных досугов и праздников на 2015-2016 учебный год;
   5. Материально-техническое оснащение образовательного процесса;
   6. Перечень программ, технологий и методических пособий.
4. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

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

− Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г

− Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

− Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

− СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

− Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);

Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2012);

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**1.2. Цель и задачи рабочей программы.**

**Цель программы**: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

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.

Программа направлена на:

− реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

− соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

− усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**1.3.Принципы построения программы по ФГОС:**

− полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

− построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

− содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

− поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

− сотрудничество Организации с семьей;

− приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

− формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

− возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

− учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.4. Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие**. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие**. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей:

осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**Физическое развитие**. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**1.5. Структура физкультурного занятия в спортивном зале**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

**1.6. Структура оздоровительного – игрового часа на свежем воздухе**

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

повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

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

1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) - 3,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

**1.7. Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 —тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 —игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (включает в себя различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),

6 —по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы совершенствуется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

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

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой

опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков;

повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики

- комплексы физкультминуток

- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп

- комплексы упражнений на развитие физических качеств

- комплексы дыхательных упражнений

- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на

формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя

руками за край скамейки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в беге: со сгибанием ног вперед, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

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

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

**1.8. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Организационная форма | | Кто проводит | Время проведения | | Место проведения мероприятий | |
| ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | | Воспитатель и инструктор по физической культуре. | Ежедневно | | | Группа и спортивный зал. |
| Физкультминутки, физкультпаузы, т.ч. пальчиковая гимнастика | | Воспитатель, инструктор по физической культуре и муз. рук., | Ежедневно (во время занятий, между занятиями) | | | Группа, спортивный зал,  музыкальный зал, |
| Динамические паузы | | Воспитатель, инструктор по физической культуре. | Ежедневно | | | Группа и спортивный зал. |
| Физкультурное занятие | | Инструктор по физической культуре и воспитатель | По расписанию | | | Спортивный зал,  игровая площадка |
| Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке | | Опосредованное участие (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей).  Воспитатель, инструктор по физической культуре. | Ежедневно | | | Группа, спортивный зал,  музыкальный зал,  игровая площадка |
| Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений | | Воспитатель и инструктор по физической культуре. | Ежедневно | | | Спортивный зал, игровая площадка, группа |
| Детские развлечения и досуги | | Воспитатель, инструктор по физической культуре, муз. рук. | 4 раза в месяц во второй половине дня | | | спортивный зал,  музыкальный зал |
| Спортивные праздники | | Инструктор по физической культуре, муз. рук., воспитатели групп, | Один два раза в год | | | спортивный зал |
| Подвижные игры | | Воспитатель, инструктор по физической культуре и муз. рук. | Ежедневно | | | Группа, спортивный зал,  музыкальный зал, площадка |
| Спортивные упражнения | | Воспитатель, инструктор по физической культуре. | По календарному плану | | | Игровая площадка, спортивный зал |
| Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст) | | Инструктор по физической культуре и воспитатель | По календарному плану | | | Игровая площадка, спортивный зал |
| Гимнастика после сна: | | Воспитатель, инструктор по физической культуре. (врач составляет и утверждает комплексы) | Ежедневно | | | Группа |
| Ритмопластика | | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре . | По календарному плану | | | Музыкальный зал,  спортивный зал |
| Дни здоровья, недели спорта | | В подготовке сценария и проведении участвуют педагоги | Один раз в квартал возможно проведение 1 раз в месяц) | | | ДОУ |
| Каникулы (со II мл.группы) | | В подготовке и проведении участвуют педагоги и специалисты ДОУ (оказание помощи – ст. восп) | Один раза в год (возможно проведение 3 раза в год) | | | ДОУ |
| Закаливание воздухом (воздушные ванны с упражнениями, занятия босиком при температуре не ниже +18°С, хождение по дорожке здоровья и пр.) | По инструкции врача, под контролем стр. медсестры | воспитатель,  инструктор по физической культуре.  , врач, медсестра | Ежедневно | | | Группа, спортивный зал, игровая площадка |
| Закаливание водой |  | Врач, воспитатель, медсестра | Ежедневно под контролем врача | | | Группа. |
| Комплекс  лечебно-оздоровительных мероприятий: | | | | | | |
| Полоскание полости рта кипяченой водой, комнатной ť | | Воспитатель, медсестра | Ежедневно после еды | Группа | | |
| Гимнастика для глаз | | Воспитатель, инструктор по физической культуре, муз. рук., | Ежедневно | Группа, игровая площадка, спортивный зал | | |
| Дыхательная гимнастика | | Воспитатель, инструктор по физической культуре и муз. рук. | Ежедневно | Группа, игровая площадка, спортивный зал | | |

**1.9 Двигательная активность детей**

**Режим двигательной активности детей младшей группы ГБДОУ № 12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы физкультурно - оздоровительной работы** | **Дни недели** | | | | |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 6 мин | 6 мин | 6 мин | 6 мин | 6 мин |
| Динамическая паузы, физкультминутки | 1 мин | 1 мин | 1 мин | 1 мин | 1 мин |
| Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура») | 15 мин |  |  |  | 15 мин |
| Совместная деятельность (образовательная область «Музыка») |  | 15 мин |  | 15 мин |  |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке | 100мин | 100 мин | 85 мин | 100 мин | 100 мин |
| Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура») на прогулке |  |  | 15 мин |  |  |
| **2 половина дня** | | | | | |
| Бодрящая гимнастика | 7 мин | 7 мин | 7 мин | 7 мин | 7 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе | В зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей | | | | |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 15 мин | 15 мин | 15 мин | 15 мин | 15 мин |
| Физкультурные досуги | 2 раза в месяц до 20 мин по четвергам | | | | |
| Физкультурные праздники | 2 раза в год | | | | |
| Каникулы, неделя здоровья | с 11.01 по 15.01; 15.02 по 19.02; 11.04 по 15.04 | | | | |
| Всего минут | 144  2 ч 24 мин | 144  2 ч 24мин | 129  2 ч 9мин | 144  2 ч 24мин | 144  2 ч 24 мин |

**Режим двигательной активности детей средней группы ГБДОУ № 12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы физкультурно - оздоровительной работы** | **Дни недели** | | | | |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин |
| Динамическая паузы, физкультминутки | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин |
| Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура») | 20 мин |  |  |  | 20 мин |
| Совместная деятельность (образовательная область «Музыка») |  | 20 мин |  | 20 мин |  |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке | 100мин | 100 мин | 80 мин | 100 мин | 100 мин |
| Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура») на прогулке |  |  | 20 мин |  |  |
| **2 половина дня** | | | | | |
| Бодрящая гимнастика | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин | 8 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин | 20 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 25 мин | 25 мин | 25 мин | 25 мин | 25 мин |
| Физкультурные досуги | 2 раза в месяц до 20 мин по четвергам | | | | |
| Физкультурные праздники | 2 раза в год до 1 часа | | | | |
| Каникулы, неделя здоровья | с 11.01 по 15.01; 15.02 по 19.02; 11.04 по 15.04 | | | | |
| Всего минут | 184  3 ч 04 мин | 184  3 ч 04мин | 164  2 ч 44 мин | 184  3 ч 04мин | 184  3 ч 04 мин |

**Режим двигательной активности детей старшей и подготовительной группы ГБДОУ № 12**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы физкультурно - оздоровительной работы** | **Дни недели** | | | | |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 11 мин | 11 мин | 11 мин | 11 мин | 11 мин |
| Динамическая паузы, физкультминутки | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин |
| Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура») |  | 30 мин |  |  | 30 мин |
| Совместная деятельность (образовательная область «Музыка») |  | 30 мин |  | 30 мин |  |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке | 100мин | 100 мин | 70 мин | 100 мин | 100 мин |
| Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура») на прогулке |  |  | 30 мин |  |  |
| **2 половина дня** | | | | | |
| Бодрящая гимнастика | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе | 20 мин | 20 мин | 30 мин | 30 мин | 30 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 25 мин | 25 мин | 25 мин | 25 мин | 25 мин |
| Физкультурные досуги | 2 раза в месяц до 30 мин по четвергам | | | | |
| Физкультурные праздники | 2 раза в год до 1 часа | | | | |
| Каникулы, неделя здоровья | с 11.01 по 15.01; 15.02 по 19.02; 11.04 по 15.04 | | | | |
| Всего минут | 169  2 ч 49 мин | 229  3 ч 49мин | 179  2 ч 59 мин | 209  3 ч 29мин | 209  3 ч 29 мин |

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Младшая группа (3 - 4 года).**

**Направление «Физическое развитие»**

**Образовательная область «Здоровье»**

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

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»1.

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия д*ля*

систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

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

**Образовательная область «Физическая культура»**

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

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

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

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

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

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

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

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

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

**Основные движения**

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

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

**Спортивные упражнения**

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

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

*Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»,

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

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

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

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

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

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

**2.2. Средняя группа (4 – 5 лет).**

Направление «Физическое развитие»:

Образовательная область «Здоровье».

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

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»1.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию орга­низма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать по­немногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витами­нах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиеничес­ких процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы —значит, они у ме­ня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значе­нии физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражне­ниями на укрепление различных органов и систем организма.

Образовательная область «Физическая культура».

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках 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.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз­нанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

**Основные движения:**

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

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

**Спортивные упражнения:**

*Катание на санках.*Скатываться на санках с горки, тормозить при спус­ке с нее, подниматься с санками на гору

*Скольжение.*Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

*Ходьба на лыжах.*Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим ша­гом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и на­искось). Проходить на лыжах до 500 м.

*Игры на лыжах.*«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».

***Подвижные игры:***

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

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

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

*С бросанием и ловлей.*«Подбрось - поймай», «Сбейбулаву», «Мяч через сетку».

*На ориентировку в пространстве, на внимание.*«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».  
***Народные игры.*** «У медведя во бору» и др.

**2.3.Старшая группа ( 5 – 6 лет).**

Направление «Физическое развитие»:

Образовательная область «Здоровье».

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

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» \*.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

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

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

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроазробики.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

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

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.

**Примерный перечень основных движений,подвижных игр и упражнений.**

**Основные движения**

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

*Бег.*Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 мпримерно 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, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения**

*Катание на санках.*Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

*Ходьба на лыжах.*Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять пово­роты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Спортивные игры**

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

*Элементы баскетбола.*Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

*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 шука», «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.

* 1. **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).**

Направление «Физическое развитие»:

Образовательная область «Здоровье».

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

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

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

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

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

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

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

Учить активному отдыху.

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

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

Образовательная область «Физическая культура».

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

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

Развитие физических качеств,накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равнове­сии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб­кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активностии 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).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 мииут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Основные движения:**

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

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

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

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

Бросание, ловля, метание.Перебрасывание мяча друг другуснизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; черезсетку. 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 вколонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга внесколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, снге. круге; размыкание и смыкание приставным шагом;повороты направо, налево, кругом.

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

***Обще*развивающие упражнения:**

**Упражнения**для кистей рук, развития н укрепления мышц плечевого маеа. 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 встороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки встороны. 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 наспине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего заголовой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается опол). 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 заопору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

**Спортивные упражнения:**

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

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

Ходьба на лыжах.Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 кмв медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой ивысокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах.«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эста­фета», «Не задень» и др.

***Спортивные*игры:**

Городки.Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона принаименьшем 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 ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мячодной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

Элементы хоккея.(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

**Подвижные игры:**

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

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1.** Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы инструктора по физической культуре;

По программе «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы и т. д.

**ХОДЬБА** - сохранение направления, прямая осанка, координация рук и ног, правильная постановка стоп ног, не шаркая ногами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ –**  **3 – 4 года(10 м)** | **СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ–** **4 – 5 лет(30 м)** | **СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**  **5 – 6 лет (30 м)** |
| Мальчики | 3.3 – 2.4 с | 9.2 – 7.9 с | 7.8 – 7.0 с |
| Девочки | 3.4 – 3.6 с | 9.8 – 8.3 с | 7.8 – 7.5 с |

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА** – одновременно отталкивания двумя ногами, приседание перед прыжком, полет, использование взмаха рук при толчке, приземление одновременно на две ноги, слегка согнутые в коленях, мягкость приземления.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ –**  **3 – 4 года** | **СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ**  **4 – 5 лет** | **СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**  **5 – 6 лет** | **СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**  **6-7 лет** |
| 40 см | 70 см | 80 см | 100 см |

**МЕТАНИЕ В ДАЛЬ** – правильность и. п. ног и туловища, направление броска, способ метания – замах от плеча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ –**  **3 – 4 года** | **СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ**  **4 – 5 лет** | **СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**  **5 – 6 лет** | **СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**  **6-7 лет** |
| 2.5 – 5 м | 3.5 – 6,5 м | 5 – 9 м | 5 – 12 м |

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** (приседание) – в течение 1 мин. И. п. – ноги на ширине

плеч, руки на поясе, спина прямая. Полное приседание без наклона туловища вперед, сохраняя равновесие.

*СТАРШИЙ* *ВОЗРАТ* – 5 – 6 л. – 30 – 40 раз.

6 – 7 л. – 35 – 45 раз.

**ЛАЗАНИЕ** – правильный захват перекладины пальцами рук.

3 – 4 г. – удобным способом. 1,5 м.

4 – 5 л. – перелезание с одного пролета на другой гимнастической стенки вправо и влево, не пропуская реек, чередующимся шагом. 2м.

1. – 6 л. – то же ритмично. 2,5 м.
2. – 7 л. – переходить с пролета на пролет по диагонали, лазать быстро, использовать перекрестную и одновременную координацию рук и ног. 2,5-3 м.

**КООРДИНАЦИЯ – ПАЛЬЦЕНОСОВАЯ ПРОБА (АЛЯБЬЕВА).**

И. П. – стоя, руки в стороны, глаза закрыты. Коснуться указательным пальцем обеих рук носа одновременно.

**РАВНОВЕСИЕ –** стоя на одной ноге (на правой).

*СТАРШИЙ* *ВОЗРАТ –* 5 – 6 л. – 5 – 6 сек.

6 – 7 л – 8 – 10 сек.

**ЛОВКОСТЬ**

*МЛАДШИЙ* *ВОЗРАСТ -*  бросание мяча вверх 2-3 раза подряд и ловить.

*СРЕДНИЙ* *ВОЗРАСТ* – отбивать мяч на месте не менее 5 раз подряд.

*СТАРШИЙ* *ВОЗРАТ*

5 – 6 л - отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

6 – 7 л бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз)

**3.2** **План работы**

**Цели**:

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия детей.

**Задачи:**

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья; всестороннее совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание организма.

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления здоровья.

Воспитательные: формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; всестороннее развитие ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Дата |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | **Работа с детьми**.  Диагностика детей и составление индивидуальных планов работы на год.  Индивидуально-подгрупповая работа с детьми.  Утренние гимнастики  Физкультурные досуги  Спортивные праздники  Комплексные занятия, сюжетные занятия и занятия на воздухе | Сентябрь  Октябрь-май по графику  Сентябрь-май по плану  Октябрь-май по плану  Ноябрь, февраль  Сентябрь-май по плану |
| 1.  2.  3.  4.  5. | **Работа с воспитателями.**  Беседа об индивидуальных особенности детей, составление листов здоровья.  Консультации для воспитателей:  - «Двигательная активность детей после дневного сна»  Совместное провидение недели здоровья.  Привлекать к активному участию в проведении спортивных досугов и праздников.    - «Развитие основных движений на прогулке в летний период» | Сентябрь  Октябрь  Январь  Февраль  Май |
| 1.  2.  3. | **Взаимосвязь со специалистами.**  Совместное планирование работы с детьми.  Подбор музыки для спортивных досугов.  Работа с музыкальным руководителем по двигательно-ритмического материала для выполнения ритмических движений и физических упражнений.  Совместное проведение физкультурных досугов и праздников. | Сентябрь  В течение года      В течение года |
| 1.  2.  3.  4. | **Методическая работа**  Диагностика уровня физической подготовленности детей; обработка данных мониторинга; оформление диагностических карт групп.  Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях  Оформить папки «Физкультурно - оздоровительная работа» и раздать на группы  Изучение методической литературы по теме самообразования «Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников» | Сентябрь    Октябрь  Ноябрь  В течение года |
| 1.  2.  3.  4. | **Оснащение физкультурно-игровой среды**  Подготовка спортивного зала и инвентаря к учебному году  Изготовление атрибутов для подвижных игр, физкультурных досугов, спортивных мероприятий (шапочки-маски, султанчики и др.)  Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (массажные коврики для профилактики плоскостопия)  Пополнение архива фото и видеоматериалов | В течение года  В течение года  В течение года  В течение года |
| 1.  2.    3.  4.  5.  5.  6. | **Работа с родителями.**  Собрание: «Особенности физического развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте»    Анкетирование родителей «Опыт физического воспитания в семье»  Участие родителей в спортивных мероприятиях детского сада  Выступление на родительских собраниях по запросам родителей  Индивидуальные беседы-консультации по запросам родителей  **Наглядная информация – консультация на стендах:**  - «Одежда по сезону» все группы  - «Здоровье начинается со стопы» мл. гр и ст. гр  - «Каким же должно быть питание для маленького спортсмена?», «Режим дня» ср. гр.  - «Физическая культура в детском саду» мл. гр и ср.гр  - «Как хорошо быть закаленными и здоровыми» ст.гр  - «Подарите детям радость движений» младшая группа  - «Значение закаливающих процедур в жизни ребёнка – дошкольника» средняя группа  - «Коррекция плоскостопия» старший возраст    - «Научите ребенка ходьбе на лыжах» ср. гр  -«Как выбрать лыжи для ребенка» ст. гр  - «Вместе с мамой вмести с папой» мл. гр  -«Катание на коньках» мл. гр  -«Домашний стадион» ст.гр  - «Дышите правильно» ср.гр  Подготовка и приглашение родителей, на спортивный праздник посвященное 23 февраля.  - «Как выбрать спортивную секцию?» ср. гр    Дать рекомендации родителям, как укреплять осанку детей наиболее эффективными упражнениями.  -«Подарите детям радость движений»  - «Как правильно просыпаться».  -«Научите ребенка играть в футбол» старшая группа  - «Научите ребенка катанию на велосипеде» мл и ср  Консультация на собрание: «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период. | Сентябрь.  Октябрь  В течение года    В течение года    Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь    Февраль    Март  Апрель  Май |

* 1. **Расписание непрерывной непосредственно образовательной деятельности по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая подготовительная**  **группа** |
| **Понедельник** | **8.00-8.06**- утренняя гимнастика  **9.00-9.15**- непосредственно образовательная деятельность | **8.10-8.18 -**утренняя гимнастика  **9.35-9.55-** непосредственно образовательная деятельность | **8.20-8.30**- утренняя гимнастика  **10.05-10.30-** непосредственно образовательная деятельность I подгруппа (ст. гр)  **10.40-11.10-** непосредственно образовательная деятельность II подгруппа ( подг. гр) |
| **Вторник** | **8.00-8.06 -**утренняя гимнастика | **8.10-8.18** –утренняя гимнастика | **8.20-8.30**- утренняя гимнастика |
| **Среда** | **8.00-8.06** -утренняя гимнастика  **11.00-11.15** - непосредственно образовательная деятельность на прогулке | **8.10-8.18** - утренняя гимнастика  **11.20-11.40**- непосредственно образовательная деятельность на прогулке | **8.20-8.30** - утренняя гимнастика  **11.25-11.55**- непосредственно образовательная деятельность на прогулке |
| **Четверг** | 1 и 3 неделя месяца **16.20-16.35-**спортивный досуг | 2 и 4 неделя месяца **15.25-15.40**-спортивный досуг | 2 и 4 неделя месяца **16.20**.-**16.50**-спортивный досуг |
| **Пятница** | **8.00-8.06**- утренняя гимнастика  **9.00-9.15**- непосредственно образовательная деятельность | **8.10-8.18** -утренняя гимнастика  **9.35-9.55**- непосредственно образовательная деятельность | **8.20-8.30** - утренняя гимнастика  **10.05-10.30-** непосредственно образовательная деятельность I подгруппа (ст. гр)  **10.40-11.10 -** непосредственно образовательная деятельность II подгруппа (подг. гр) |

**3.4 Планирование спортивных досугов и праздников на 2014-2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | | **Группа Дата** | **Название досуга** | **Литература** |
| **Сентябрь** | I  II  III  IV | Младшая группа 03.09.15  Старшая и подг., 10.09.15  Средняя группа  Младшая группа 17.09.15  Старшая и подг., 24.09.15  Средняя группа | « Подвижные игры»  «Волшебный мешочек»  «Мой веселый, звонкий мяч»  «Мы - спортсмены»  С. З «Спасатели»  «Мои любимые ручки» | Конспект  Е.И. Подольская № 2 99  Е.И. Подольская № 2 41  Е.И. Подольская № 2 6  Конспект.  Е.И. Подольская № 1 20 |
| **Октябрь** | I  II  III  IV  V | Младшая группа 01.10.15  Старшая и подг., 08.10.15  Средняя группа  Младшая группа 15.10.15  Старшая и подг., 22.10.15  Средняя группа  Младшая группа 29.10.15 | «Веселые зайчата »  **«Золотой лес»**  **Путешествие в осенний лес**  «Поиграем – 1»  «Мы дружим с обручами»  «Веселые воробушки »  «Мячики» | Е.И. Подольская № 1 8  Е.И. Подольская № 2 95  Е.И. Подольская № 1 29  Утробина 42.  Е.И. Подольская № 2 161  Е.И. Подольская № 2 43  Е.И. Подольская №2 8 |
| **Ноябрь** | I  II  III  IV | Младшая группа 05.11.15  Старшая и подг., 12.11.15  Средняя группа  Младшая группа 19.11.15  Старшая и подг., 26.11.15  Средняя группа | « Мешочек – мой дружочек»  «Путешествие за кладом»  «В гости к белочке»  «Поиграем № 2»  «Я люблю играть с мячом»  «Готовимся к зиме» | Е.И. Подольская № 2 10  Е.И. Подольская № 1 48  Е.И. Подольская 27  Утробина 51.  Е.И. Подольская № 2 168  Е.И. Подольская № 1 32 |
| **Декабрь** | I  II  III  IV | Младшая группа 03.12.15  Старшая и подг., 10.12.15  Средняя группа  Младшая группа 17.12.15  Старшая и подг., 24.12.15 Средняя группа | «Гуляем с мишкой»  «Встреча зимы»  «Зимние забавы»  «Поиграем - 3»  «Веселые старты»  «Веселые старты» | Е.И. Подольская № 2 14  Е.И. Подольская № 1 63  Е.И. Подольская 34  Утробина 57  Е.И. Подольская № 1 55  Е.И. Подольская № 1 36 |
| **Январь** | II  III  IV | С 11.01.16 по 15.01.16  Младшая группа 21.01.16  Старшая и подг., 28.01.16  Средняя группа | Неделя здоровья  «Поиграем № 4»  «Спорт-это сила и здоровье»  «Малый мяч, большой мяч» | Утробина 64  Конспект.  О. Б. Казина 41 |
| **Февраль** | I  II  III  IV | Младшая группа 04.02.16  Старшая и подг., 11.02.16 Средняя группа  Старшая и подг., 17.02.16  Средняя группа 18.02.16  Младшая группа 25.02.16 | «Встреча со Снеговиком»  «Проказы Зимы»  «Школа мяча»  «Защитники отечества»  «Будем в армии служить»  «Мой папа самый сильный, смелый» | Е.И. Подольская № 1 15  Е.И. Подольская № 1 66  Конспект  Сценарий праздника |
| **Март** | I  II  III  IV | Младшая группа 03.03.16  Старшая и подг., 17.03.16 Средняя группа  Младшая группа 24.03.16  Старшая и подг., 31.03.16  Средняя группа | «Подвижные игры»  Вечер русских нар. игр  Вечер русских нар. игр  «В гости к белочкам»  «Сильным, ловким вырастай»  «Веселые старты» | Конспект  Конспект  Конспект  Е.И. Подольская № 2 25  Е.И. Подольская №1 57  Конспект |
| **Апрель** | I  II  III  IV | Младшая группа 07.04.16  Старшая и подг., 14.04.16 Средняя группа  Младшая группа 21.04.16  Старшая и подг., 28.04.16 Средняя группа | **Путешествие в весенний лес**  «Юные космонавты»  «День космонавтики»  «Поиграем № 6»  «Зеленая страна»  «Веселые кегли» | Е.И. Подольская № 1 17  Е.И. Подольская № 2 143  Е.И. Подольская № 1 163  Утробина 77  Е.И. Подольская 90  Е.И. Подольская № 2 81 |
| **Май** | I  II  III  IV | Младшая группа 05.05.16  Старшая и подг., 12.05.16 Средняя группа  Младшая группа 19.05.16  Старшая и подг., 26.05.16  Средняя группа | «В гости к солнышку»  «Мы любим спорт»  «Мы любим спорт»  «В гостях у кошки Мурки»  «Джунгли зовут»  «Мы - смелые ребята» | Е.И. Подольская №1 18  Е.И. Подольская № 1 158  Е.И. Подольская № 1 143  Е.И. Подольская № 2 39  Е.И. Подольская № 1 109  О. Б. Казина 85 |

**3.5. Материально – техническое оснащение образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование** | **Размеры** | **Количество (шт).** |
| 1 | Гимнастическая стенка |  | 2 пролета |
| 2 | Гимнастическая палка |  | 20 |
| 3 | Мешочек с песком | 250 гр | 20 |
| 4 | Разноцветные флажки |  | 15 |
| 5 | Скакалка |  | 15 |
| 6 | Гимнастическая скамейка |  | 2 |
| 7 | Мяч гимнастический | 20 см | 14 |
| 8 | Мяч пластмассовый | 7, 5 см | 40 |
| 9 | Обруч гимнастический | 60 см | 22 |
| 10 | Обруч гимнастический | 90 см | 6 |
| 11 | Кегли | 56 |  |
| 12 | Кольцеброс |  | 2 набора |
| 13 | Мягкий модуль |  | 13 |
| 14 | Массажный мяч | 8 см | 20 |
| 15 | Дуги для подлезания | 40, 50, 60 см | 2 комплекта |
| 16 | Кольцо баскетбольное | 298 мм(щит 495x375 мм) | 1 |
| 17 | Гантели пластмассовые | 0,5 кг | 20 |
| 18 | Канат для перетягивания | 12 м | 1 |
| 19 | Щит для метания в цель | 70x70 см | 1 |
| 20 | Боксерские перчатки |  | 6 |
| 21 | Ракетки |  | 4 |
| 22 | Клюшки |  |  |
| 23 | Мат гимнастический | 120x60x8 см | 2 |
| 24 | Туннель |  | 3 |
| 25 | Мяч гимнастический | 65 см | 1 |
| 26 | Мяч гимнастический | 55 см | 10 |
| 27 | Мяч гимнастический с рожками | 55 см | 6 |
| 28 | Мяч гимнастический с рожками | 45 см | 7 |

**3.6. Перечень программ, технологий и методических пособий**

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: Мозаика-синтез , 2012.- 112 с.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика-синтез , 2012.- 128 с.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: Мозаика-синтез , 2012.- 112 с.
4. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.– М.: Мозаика-синтез , 2014.- 80 с.
6. Лайзане С. Я.Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. – 2-е изд., испр.-М.: Просвещение, 1987.-160 с.: ил.
7. Лайзане С. Я.Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. « Просвещение», 1978.-158 с.: ил.
8. Фисенко М. А. Физкультура. Первая и вторая младшие группы. Разработки занятий.- Волгоград: ИТД «Корифей». – 128 с.
9. Анисимова Т.Г., Савинова. Е. Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
10. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планированиеи конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 208 с. (Здоровый малыш).
11. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2009.- 128 с.
12. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.:ВАКО, 2006.-176 с.
13. Маханева М. Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое посбие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240 с. (Синяя птица).
14. Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет (с учетом двигательной активности): метод. пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры.- М.: Просвещение, 2007. – 79 с.: ил. - (Дошкольный мир).
15. Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом двигательной активности): метод. пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры.- М.: Просвещение, 2007. – 111 с.: ил. - (Дошкольный мир).
16. Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом двигательной активности): метод. пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры.2-е изд. - М.: Просвещение, 2006. – 141 с.: ил. - (Дошкольный мир).
17. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программ «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2007. -151 с.
18. Подольская Е. И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009. – 174 с.
19. Кузина О. Б. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду. – Ярославль: Академия развития, 2009. – 160 с.: ил.- (Детский сад: день за днем. В помощь воспитателем и родителям).
20. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006 – 104 с.
21. Галаванова А. С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: «ТЦ Сфера», 2006. – 96 с.
22. Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
23. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986.-159 с.
24. Осокина Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с., ил. – (Б-ка воспитателя дет. сада).
25. Фисенко М. А. Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий. – Изд. 2-е, переработанное. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
26. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение, 1992. – 159 с.: ил.
27. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 192 с.
28. Быкова А. И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям.
29. Леви - Гориневский Е.Г. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Москва, 1952. – 173.
30. Лескова Г. П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с., ил.
31. Гришин 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., ил.
32. Гришин В. Г. Серсо в детском саду: Псобие для воспитателя дет. сада. (Из опыта работы). – М.: Просвещение, 1985. – 64 с., ил.
33. Хотянова Г. Б. Родителям о физическом воспитании детей. – М.: Издательство «Физкультура и Спорт»,198. – 199.
34. Сейфуллина Р. И. Детская гимнастика: Пособие для воспитателей детских садов. – Ленинград, 1962. – 175.
35. Осокина. Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. И доп. – М.: Просвещение 1985. – 80 с., ил.
36. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовке к школе группы 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с., ил.
37. Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. -2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2006. -144. – (Дошкольное воспитание и развитие).
38. Гужаловский А. А. Домашний спортуголок. – М.: Советский спорт, 1988. – 48 с., ил. – (Физкультурная библиотечка родителей).
39. Пустынникова Л. Н. Коньки в детском саду: Из опыта работы воспитателя дет. сада. 2-е изд., испр. И доп. – М.: Просвещение, 1988. – 80 с.: ил.
40. Коваленко В. С. Оздоровительный комплекс для детей и методы оценки его эффективности. – СПб, 1994. -87.
41. Фонарева М. И. Развитие движений ребенка – дошкольника. Из опыта работы. – М.: «Просвещение», 1975. – 239.
42. Филиппова. С. О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 416 с., ил.
43. Потапчук. А. А. Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно – двигательного аппарата у детей. Методическое пособие. – СПб, 2004. – 148.
44. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2006.- 32 с.: ил (Серия «Готовимся к школе»).
45. Бабенкова Е. А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с. (Здоровый малыш).
46. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2010. – 143 с.
47. Красикова И. С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеваниями органов дыхания. – СПб.: КОРОНА принт, 2004. – 160с.: ил.
48. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно – двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.: ил.
49. Потапчук А. А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007. – 464 с.