

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка» МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»		«Йошкар-Оласе 32-шо №-ан «По-лан» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тонеж «32-шо №-ан «По-лан» йочасад» МБШДОТТ
424020, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, ул. Анциферова, дом 3а Тел. 8(8362)55-46-66		424020, Россия, Марий Эл Респуб- лик, Йошкар-Ола, Анциферова урем, 3-шо «а» порт Тел. 8(8362)55-46-66

УТВЕРЖДЕНО приказом заведующего

МБДОУ Детским садом

№ 32 г. Йошкар-Олы «Калинка»

от «30» 08 2019 г. № 1

 Ю.Г. Еременко

ПРИНЯТО на Совете педагогов

«30» 08 2019 г. протокол № 1

Рабочая программа по физической культуре
«МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка»
на 2019-2020 учебный год

Содержание:

Введение	3
I. Целевой раздел программы	
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи работы	4
1.3 Общедидактические и специфические принципы в работе	
1.4 Обобщающая характеристика детей.....	5
1.4.1 Возрастные особенности детей младшей группы (3-4 года).....	5
1.4.2 Возрастные особенности детей средней группы (4-5 лет)	9
1.4.3 Возрастные особенности детей старшей группы (5-6 лет)	10
1.4.4 Возрастные особенности детей подготовительной группы (6-7 лет)	11
1.5 Планируемые результаты как ориентиры освоения программы	
1.5.1 Для детей младшей группы (3-4 года).....	12
1.5.2 Для детей средней группы (4-5 лет)	13
1.5.3 Для детей старшей группы (5-6 лет)	13
1.5.4 Для детей подготовительной группы (6-7 лет)	14
II. Содержательный раздел программы	
2.1 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников по образовательной области «Физическое развитие».....	16
2.2 Формы работы с детьми образовательная область «Физическое развитие».....	17
2.3 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»	
2.3.1 Младшая группа (3-4 года).....	22
2.3.2 Средняя группа (4- 5 лет).....	25
2.3.3 Старшая группа (5 – 6 лет).....	29
2.3.4Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).....	33
2.4 Взаимодействие с семьей и социумом.....	38
2.5 Организация совместной деятельности с воспитателями.....	38
2.6 Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми.....	40
2.7 Профилактическо-коррекционная работа	40
2.8 Структура физкультурных занятий.....	41
2.9Реализация национально-регионального компонента.....	41
2.10 Связь с другими образовательными областями (интеграция).....	42
III. Организационный раздел	
3.1 Учебный план, количество занятий.....	44
3.2 Оформление предметно-пространственной среды.....	46
3.3 Материально-техническое обеспечение.....	46
Перечень литературных источников.....	48
Приложение.	

Введение

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

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Содержание рабочей программы выстроено в соответствии с:

- примерной **программы дошкольного образования «От рождения до школы»** под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. М.:Мозаика-синтез, 2014г.

Парциальными программами:

- Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Старт», М.: ВЛАДОС, 2003г.;

- В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000г.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду».

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.12г. « 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.12.13г. № 1014 «Об учреждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13года №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
 - Конвенцией ООН о правах ребенка;
 - Декларацией прав ребенка;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.13года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Образовательной Программой МБДОУ детский сад №32 «Калинка » г.Йошкар-Ола;

1.2 Цели и задачи работы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни,
- способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

-разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

1.3 Общедидактические и специфические принципы в работе с детьми

Содержание рабочей образовательной программы по физическому воспитанию соответствуют основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является всестороннее развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных и обучающих целей и задач.

Данная программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС:

1. соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

2. сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

3. соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

4. обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса музыкального образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 3-7 лет;

5. строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

6. основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

7. предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

8. предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Непосредственно – образовательная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, проводится со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми – это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.

1.4 Обобщающая характеристика детей

1.4.1 Возрастные особенности детей младшей группы (3-4 года)

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же

функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление..

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

1.4.2 Возрастные особенности детей средней группы (4 - 5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Речь становится предметом активности детей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

1.4.3 Возрастные особенности детей старшей группы (5 - 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Совершенствуется грамматический строй речи.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

1.4.4 Возрастные особенности детей подготовительной группы (6 - 7 лет)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

1.5 Планируемые результаты как ориентиры освоения программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

1.5.1 Для детей младшей группы (3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает некоторые части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

К концу года дети могут:

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

1.5.2 Для детей средней группы (4 – 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

1.5.3 Для детей старшей группы (5 – 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

1.5.4 Для детей подготовительной группы (6 – 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

II. Содержательный раздел программы

2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников по образовательной области «Физическое развитие»

Задачи физического воспитания		
Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные
-охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание	- формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем	- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Средства физического развития		
Физические упражнения	Эколого- природные факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные	Словесные	Практические
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

2.2.Формы работы с детьми образовательная область «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей
1.Основные движения: - ходьба; -бег; -катание; -бросание; -метание; -ловля; -ползание; -лазание; Упражнения в равновесии; Строевые упражнения; Ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Подвижные игры. 4. Спортивные упражнения. 5. Активный отдых.	3-5 лет, вторая младшая и средняя группы	Занятия по физическому воспитанию: -сюжетно-игровые; -тематические; -классические. На занятиях по физическому воспитанию: тематические комплексы, сюжетные, классические - с предметами - подражательный комплекс, физ. Минутки, динамические паузы.	Утренний отрезок времени: индивидуальная работа воспитателя; игровые упражнения; утренняя гимнастика: - классическая, - сюжетно-игровая, - тематическая, - полоса препятствий; подражательные движения; прогулка; подвижная игра большой и малой подвижности; игровые упражнения; проблемная ситуация; индивидуальная работа; занятия по физическому воспитанию на улице; подражательные движения; вечерний отрезок времени, включая прогулку; гимнастика после днев-	Игра Игровые упражнения Подражательные упражнения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурные праздники Консультативные встречи Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс

			ного сна: -коррекционная; -оздоровительная; -сюжетно-игровая; -полоса препятствий.		
1.Основные движения: - ходьба, бег, катание, бросание, метание, ловля, ползание, лазание Упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Подвижные игры. 4.Спортивные упражнения. 5. Спортивные игры 6. Активный отдых.	5-7 лет, старшая и подг. к школе группы	Занятия по физическому воспитанию: -сюжетно-игровые -тематические -классические -тренирующее - по развитию элементов двигательной креативности (творчества) В занятиях по физическому воспитанию: сюжетный комплекс -подражательный комплекс -комплекс с предметами Физ. минутки Динамические паузы Подвижная игра малой и большой подвижности с элементами спортивных игр	Утренний отрезок Времени: индивидуальная работа воспитателя; игровые упражнения; Утренняя гимнастика: - классическая, -игровая, -музыкально-ритмическая, аэробика (подг.гр.), -полоса препятствий. Подражательные движения; прогулка; подвижная игра большой и малой подвижности; игровые упражнения; проблемная ситуация; индивидуальная работа. Занятия по физическому воспитанию на улице; подражательные движения;	Игровые упражнения Подражательные упражнения	Беседа, консультация, открытые просмотры. Встречи по заявкам. Совместные игры. Физкультурные праздники. Консультативные встречи. Совместные занятия. Интерактивное общение. Мастер-класс.

			Занятие-поход (подг.гр.). Вечерний отрезок времени, включая прогулку. Гимнастика после дневного сна: -коррекционная -оздоровительная -полоса препятствий Физкультурные упражнения. Коррекционные упражнения. Индивидуальная работа. Подражательные движения. Физкультурный досуг. Физкультурные празд- ники. День «Здоровья».		
1. Воспитание КГН: • умыться, чистить зубы, расчесывать волосы, полос- кать горло и рот, устранять поря- док в одежде • вытираться только своим полотенцем	3-4года Вторая младшая группа	Обучающие игры по инициативе воспитателя(сюжетно- дидактические) развлечения	Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, помощь взрослого	Игры сюжетно- отобразительные	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет-общение.

• навыки гигиены в туалете • культура разговора в помещении • элементарные навыки приема пищи 2.Сохранение и укрепление здоровья • различать и понимать состояния людей • одеваться в соответствии с температурным режимом группового помещения • выполнение простых закаливающих процедур 3. Формирование начальных представлений о ЗОЖ • элементарное представление о полезном питании • различение и называние органов чувств	4-5лет Средняя группа	Обучающие игры по инициативе воспитателя(сюжетно-дидактические) развлечения	Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал.	Сюжетно-ролевые игры	Беседы, Консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет-общение.
1.Воспитание КГН: - Умение беречь себя и свое тело - Знание и применение общественных гигиенических правил - Умение в культуре приема	5-6 лет Старшая группа	Обучающие игры (сюжетно-дидактические) развлечения, ОБЖ, минутка здоровья.	Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений личный пример, иллюстративный материал, досуг.	Сюжетно-ролевые игры Игры на воздухе с водой	Беседы, консультации, родительские собрания, досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет-общение.

пищи - Умение пользования столовыми приборами 2.Сохранение и укрепление здоровья - Выражение своих чувств при общении - Сопереживание - Организация спортивных игр и упражнений - Одевание в соответствии с температурным режимом группового помещения - Выполнение закаливающих процедур. 3.Формирование начальных представлений о ЗОЖ - Представление о особенностях функционирования и человеческого организма - Представление о важных составляющих ЗОЖ (питание, движение, сон, солнце, воздух)					
--	--	--	--	--	--

2.3 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»

2.3.1 Младшая группа (3-4 года)

Содержание образовательной области «Здоровье»:

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

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

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

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания.

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

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

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

Образовательная область «Физическая культура».

Содержание образовательной области „Физическая культура“:

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

Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

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

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

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

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

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3.2Средняя группа (4- 5 лет)

"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 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).

При наличии условий обучать детей плаванию.

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

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), враспынную. Ходьба с выполнением зада-

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.3.3 Старшая группа (5 – 6 лет)

"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.

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. 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.

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 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая ру-

ки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полу кона (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:

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.3.4 Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

"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 к ним, 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.

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 активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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

Примерный перечень основных движений, 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 (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться впе-

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

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

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

Спортивные упражнения:

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

Спортивные игры:

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

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

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

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

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

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Взаимодействие с семьей и социумом

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Консультирование. Работа с родителями

Инструктор по физической культуре организует как индивидуальное, так и групповое консультирование родителей. Консультирование предполагает работу по запросу родителей.

На индивидуальных консультациях родителям воспитанников сообщает результаты диагностического обследования детей, дает ответы на запросы родителей по организации воспитания, обучения и развитию ребенка.

Групповое консультирование проводится при условии, что у нескольких родителей появляется общий запрос, даются рекомендации по коррекции.

Консультации по запросу проводятся также для родителей других воспитанников ДОУ.

Консультации для родителей

Сроки	Тема
сентябрь	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
октябрь	«Хорошо быть здоровым»
ноябрь	«Следим за осанкой детей»
декабрь	«На салазках мчимся вниз»
январь	«Хочу на каток»
февраль	Здоровый образ жизни в семье»
март	«Движение – основа здоровья»
апрель	«Захватив с собою мяч»
май	«Правила закаливания»

2.5 Организация совместной деятельности с воспитателями

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Консультации для воспитателей

Сроки	Тема
сентябрь	«Роль воспитателя в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре»
октябрь	«Формы двигательной активности как средство оздоровления детей»
ноябрь	«Использование дидактических игр на физкультурных занятиях как средства интеллектуального развития детей.»
декабрь	«Роль организации проведения прогулок в зимний период для формирования ЗОЖ детей»
январь	«Влияние физкультминуток на физическое состояние и умственную работоспособность детей»
февраль	«Развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх»
март	«Комплексный подход к решению вопросов физического воспитания детей раннего возраста»
апрель	Двигательная активность, как оптимальное условие всестороннего моторного развития ребенка»
май	«Подвижная игра, как одно из средств коррекции поведения гипер-активных и агрессивных детей»

2.6 Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

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

Коррекция

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

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

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

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

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Помочь ребёнку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу:

- Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

2.7 Профилактическо-коррекционная работа

Кружок «Крепыш» для детей подг. группы.

Цель кружка: создание условий для оздоровительной работы для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия на кружковых занятиях.

Ознакомление старших дошкольников с доступными знаниями о правильной осанки и правильной стопы, укрепление мышечной системы организма ребёнка, ощущение мышечных усилий и подвижности суставов.

Задачи :

Обучающая. Учить детей общему укреплению организма, укреплению мышц спины и мышц формирующих свод стопы.

Развивающая. Развивать навык правильной ходьбы, поддержание оптимального двигательного режима. *Воспитательная.* Формировать положительно-эмоциональное развитие, поддержание психомоторного развития на возрастном уровне.

Проводится 1 раз в неделю, в среду с 15.05.-15.30.

Количество детей 12 человек.

2.8 Структура физкультурных занятий

Физкультурные занятия – одна из основных форм организации двигательной деятельности ребенка в детском саду. Значительное место на занятиях отводится игре как естественной форме передачи необходимого объема знаний, усвоения двигательных умений и навыков. Доступность содержания занятий по физической культуре определяется программным материалом, подобранным с учетом возрастных особенностей детей.

Условно занятие делится на три основные части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть несет определенную функцию.

Вводная часть (3–5 мин) настраивает дошкольников на выполнение двигательных заданий, активизирует их внимание, создает положительный настрой. Она включает в себя упражнения в ходьбе (на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом, в стороны), беге (в колонне, со сменой направления, в парах, по кругу). Также дети выполняют разные виды прыжков, бросание и ловлю предметов, упражнения в равновесии, построения и перестроения (в круг, колонну, в пары, друг за другом).

Основная часть (10–12 мин) предусматривает решение задач дифференцированного обучения детей основным видам движений. С целью рационального планирования на весь учебный год необходимо распределить виды движений по степени интенсивности: высокой, средней, низкой.

Одним из условий успешной реализации программного содержания по развитию основных видов движений является индивидуально-дифференцированный подход к детям.

В основной части занятия все виды движений проводятся в игровой форме. Упражнения составлены с учетом особенностей двигательной активности детей. Основная часть занятия завершается подвижной игрой.

В заключительной части занятия (3–4 мин) обеспечивается постепенный переход от достаточно высокой двигательной активности к спокойному состоянию организма. Дошкольникам предлагаются малоподвижные игры.

2.9 Реализация национально-регионального компонента

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм.

Поэтому в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы.

Задачи: Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы.

Формировать интерес и любовь к спорту на примере марийских спортсменов.

Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать варианты игр, собственные игры.

Учить детей элементам спортивного ориентирования, обучать правилам безопасного движения по улицам и паркам города.

Климатические особенности региона. Марий Эл – средняя полоса России: климат умеренно континентальный, с холодной зимой и жарким летом. Особенностью климата в данном регионе является короткая сухая весна. Осень, как правило, теплая; снежный покров устанавливается в середине ноября. Самый холодный месяц — январь. Основными чертами климата являются: холодная зима и сухое жаркое лето.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. холодный период: учебный год (сентябрь-май)

2. летний период (июнь-август)

2.10. Связь с другими образовательными областями (интеграция)

В образовательных областях «Здоровье» и «Физическая культура», выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровью, бережному и ценностному отношению к своему здоровью. Содержание образовательной области «Физическая культура» интегрируется с содержанием образовательной области «Здоровье» в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.

При этом образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье» в свою очередь взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия

Образовательный процесс должен строиться на принципах интеграции в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- > Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём («Безопасность»);
- > Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социализация»);
- > Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Труд»);
- > Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, подсчёт мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни («Познание»);
- > Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры («Коммуникация», «Здоровье»);
- > Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек («Чтение художественной литературы»);
- > Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественное творчество»);
- > Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Музыка»).

III. Организационный раздел

3.1 Учебный план, количество занятий

В соответствии с Сан Пин занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15мин,
- в средней группе – 20мин,
- в старшей группе – 25 мин,
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей старших и подготовительных групп организуются занятия на открытом воздухе.

Организация деятельности в течение года определяется задачами, поставленными рабочей программой.

График проведения утренней гимнастики

7.50-7.57 – Старшие группы: «Вишенка», «Липка»

8.00-8.07 – Старшая группа: «Калинка»

8.10-8.20 – Подготовительная группа: «Ивушка»

8.23-8.33 – Подготовительная группа: «Сосенка»

8.35-8.45 – Подготовительная группа: «Дубок»

Расписание занятий в физкультурном зале на 2019-2020 учебный год

Понедельник:

9.00-9.15 – младшая группа «Ёлочка»

9.25-9.40 – младшая группа «Черёмушка»

15.05-15.30– старшая группа «Калинка»

Вторник:

9.00-9.30 – подготовительная группа «Ивушка»

9.35-9.55 - средняя группа «Рябинка»

10.20-10.50 - подготовительная группа «Сосенка»

15.05-15.35 - подготовительная группа «Дубок»

15.40-16.05- старшая группа «Вишенка»

Среда:

9.00-9.15 – старшая группа «Липка»

9.30-9.50- средняя группа «Кленок»

15.05-15.30-кружковая работа

Четверг:

9.00-9.15 – младшая группа «Ёлочка»

9.20-9.35 - младшая группа «Черёмушка»
 9.40-10.05 - старшая группа «Калинка»
 15.05-15.30 – старшая группа «Липка»
 15.35-16.00– старшая группа «Вишенка»

Пятница:

9.00-9.20- средняя группа «Рябинка»
 9.25-9.45 - средняя группа «Кленок»
 9.50-10.20 – подготовительная группа «Ивушка»
 15.05-15.30 - подготовительная группа «Сосенка»
 15.35-16.00 - подготовительная группа «Дубок»

3.2. Оформление предметно-пространственной среды

Для успешной реализации задач оздоровления дошкольников, необходимо соблюдение многих условий, одним из которых является создание пространственной среды спортивного зала. В спортивный зал, который не только наполнен физкультурным оборудованием, позволяющим увлечь ребят двигательной деятельностью, но и который привлекает ребят своей яркостью, оформлением, всегда захочется вернуться вновь. Правильное расположение спортивного оборудования дает возможность рационально использовать отведенное на занятие время, его разнообразие позволяет увлечь двигательными заданиями, а творческий подход инструктора по физической культуре обеспечивает неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в спортивном зале.

Условия для реализации задач: Физкультурный и музыкальный залы, спортивная площадка, уголки двигательной активности в группах, спортивное оборудование

3.3. Материально-техническое обеспечение

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
Спортивный комплекс «Батыр» (верёвочная лестница, канат, трапеция, кольца)	1 шт.
Кольца баскетбольные	4 шт.
Мишень настенная	1 шт.

Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (с шипами), • средние • тряпичные • массажные большие • волейбольный • футбольный	1 шт. 26 шт. 25 шт. 15 шт. 4шт 1шт. 1шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	25шт.
Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см)	15 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см)	5 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	8 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	3 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2шт.
Кубики пластмассовые	50 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Лыжи детские (деревянные)	1 пара
Корзина для инвентаря пластмассовая	4 шт.
Секундомер	1 шт.
Канат	1 шт.
Стойки	2 шт.
Коврики	25 шт.
Коврики «змейки»	1шт.
Мешочки для метания	25 шт.
Кольца	26 шт

Косички	27 шт.
Наклонная доска	1 шт.
Шнуры гимнастические	25шт.
Бревно набивное	1 шт.
Ворота хоккейные	1 шт
Клюшки	4 шт
Фитболы	4 шт

Перечень литературных источников

1. Алямовская В. / Физическое воспитание в детском саду. Теория и методика организации физкультурных мероприятий / В. Алямовская – М.: Чистые пруды, 2005 – 32с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. /Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет/ М.: ТЦ СФЕРА, 2008 – 80с.
3. Богоусловская З.И., Смирнова С.О. / Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. Кн. для воспитателей дет.сада/ М.: Просвещение, 1991 – 207с.
4. Вавилова Е.Н./Учите бегать, прыгать, лазать, метание / Пособие воспитателя детского сада/ М.: Просвещение, 1983 – 144с.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. /Методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ Изд. 2-е, доп. М.: Просвещение, 1971 – 159с.
6. Громова О.Е. /Спортивные игры для детей/ М.: ТЦ СФЕРА, 2008 – 128с.
7. Кильпио Н.А. /80 игр для детей детского сада/ Изд. 2-е, М.: Просвещение, 1968 – 89с.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. /Развивающая педагогика оздоровления/ Программно-методическое пособие. М.: Линкос-Пресс, 2000 – 296с.
9. Контроль физкультурного состояния детей дошкольников / Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ М.: ТЦ СФЕРА, 2005 – 176с.
10. Лайзане С.Я. / Физическая культура для малышей/ Кн. для воспитателей дет.сада – 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1987 – 160с.

11. Литвинова М.Ф. /Русские народные подвижные игры/ Пособие для воспитателей дет. сада /Под ред. Л.В. Гусковой – М.: Просвещение, 1986 – 79с.
12. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина / Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Пособие для педагогов дошкольных учреждений. В 3ч. – М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2003 – ч.1: Программа Старт, 2003 – 320с.
13. Осокина Т.И. / Физическая культура в детском саду/ Пособие для воспитателей детского сада. Изд. 2-е, исп. М.: Просвещение, 1978 – 287с.
14. Пнезулаева Л.И. /Физические занятия с детьми 3-4 лет/ Пособие для воспитателей дет.сада М.: Просвещение, 1983 – 95с.
15. Пнезулаева Л.И. /Физическая культура в детском саду/ вторая младшая группа/ изд. М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с.
16. Пнезулаева Л.И. /Физическая культура в детском саду/ средняя группа/ изд. М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112с.
17. Пензулаева Л.И. /Физическая культура в детском саду/ старшая группа/ изд. М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с.
18. Пензулаева Л.И. /Физическая культура в детском саду/ подготовительная к школе группа/ изд. М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112с.
19. Пнезулаева Л.И. /Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет/ Комплексы оздоровительной гимнастики/ М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011. – 128с.
20. Рунова М.А. /Движение день за днем. Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды/ М.: АИНКА – ПРЕСС, 2007 – 96с.
21. Тимофеева Е.А. /Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста/ Книга для воспитателей дет.сада – 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1986 – 79с.
22. Фролов В.Г., Юрко Г.П. /Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста/ Пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1983 – 191с.
23. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия /авт. сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова/ – Волгоград: Учитель, 2008 – 159с.
24. Хухлаева Д.В. /Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях/ Учебник для учащихся пед. училищ по специальности/ 3-е изд. перер. и доп. М.: Просвещение, 1984 – 208с.

• по теме йога

1. Айенгар Б. Пояснение к йоги. – М.,1993.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; 2007 – 112с.
3. Горькова Л.Г., Обухова А.А. Занятие физкультурой в ДОУ. – М.,2005 - 112с.
4. Иванов Ю.М. Йога. Как сохранить и укрепить здоровье. – М.,1991 – 206с.
- 5.Игнатьева. Т. П.Практическаяхатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. — СПб.: Нева, 2003.
6. Йога на фитболе.- Спб.: Вектор, 2008.

7. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки.-М.: Астрель,2009.
- Липень А.А. Детская оздоровительная йога-Спб.: Питер, 2009.
8. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку. Простая йога везде и в любое время. – М.,2001 – 137с.
- 9.Назарова, А. Г. Игровой стрейтчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. - Спб.: Союз, 1994.
10. Правдина Н.В. Йога для детей.- М.: Изд. Дом Н. Правдиной,2009.
11. Сергеев С. Йога для детей.- М.: АСТ; Донецк: Сталкер,2008.
12. Смит Д., Холл Д., Гиббс Н. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М.: Издательство Эксмо, 206 – 256с.
13. Хиттелмен Йога. Путь к физическому совершенству. – Ульяновск.,1992 – 175с.
14. Цаур И., Волкова Е., Бордаковская О Спокойствие, только спокойствие... //Обруч. 2006 №1 – с.41-43.
15. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей.- М.: Айрис-пресс, 2008.
 - кружковая работа
- 16.Галанов А. С. Игры, которые лечат для детей 5—7 лет. М.: Педагогическое общество, 2005.
17. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. -СПб: Речь,2007.
 - 18. Дидур М. Д., Потапчук, А. А.Осанка и физическое развитие детей. -СПб.: Речь, 2001.
 - Жданкина, Н.В. Корригирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста [Текст] / Н.В. Жданкина // Методические указания. – Екатеринбург.: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006.
19. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. -М.: Медицина, 1989
20. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. Потапчук А. А., -СПб.: Речь;М.:Сфера,200
21. Моргунова О.М. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ». Практическое пособие. ТЦ «Учитель» Воронеж 2005.
22. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников при нарушениях опорно-двигательного аппарата. М.: Просвещение, 2003.
23. Ловейко И. Д., Фонарев М. М. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. М., 1988.

24. Милукова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная физкультура: Новейший справочник / Под общ. ред. проф. Т. А. Евдокимовой; СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2003. С. 21-144.
25. Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебников: нетрадиционные методы работы с детьми профилактика заболеваний в детском саду, школе и семье. М.: ДТД, 1993.
26. Сергеева И. Профилактика плоскостопия «Ребёнок в детском саду» №2 – 2005. с. 53-55.
27. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982. – С. 122-132.
28. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007.
29. Потапчук А. А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб.: Речь, 2007.
30. Степанова И. М. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с использованием мячей большого диаметра // ЛФК для дошкольников и младших школьников. М.: № 7.2004, С. 49-50.
31. Страховская В. А. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994.
32. Чоговадзе А. В. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях стоп //Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / Под ред. А. Ф. Каптелина и И. П. Лебедевой. М.:
- физкультурно-оздоровительная работа
33. Авдеева Н.Н., Стёркина Р.Б. ОБЖ детей дошкольного возраста.-М.:АСТ, 1999.
34. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. -М.: Просвещение, 1992.
35. Алемовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: ЛИНКА ПРЕСС, 1993.
36. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник М.: АРКТИ, 2001.
37. Баландина И. др. Диагностика в детском саду. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
38. Беззубцева, Г. Г., Ермолина, А. М. В дружбе со спортом. -М.: Гном и Д, 2003.
39. Богуславская З. М., Смирнова Я. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение, 1991.
40. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.- Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007.
41. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. - М., 1990.
42. Борисова, Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. — М.: Издательство «Панорама», 2006.
43. Галанов А. С. Развивающие игры для малышей. М.: АСТ- Пресс, 2006.

44. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. - М.: ВЛАДОС,1999.
45. Глазырина, Л. Д., Овсяник, В. А.Методика физического воспитания детей дошкольного возраста- М.: Айрис-пресс, 2001.
46. Голицына, Н. С.Нетрадиционные занятия физкультурой дошкольном образовательном учреждении. - М.: Скрипторий,2004.
47. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
- 48.Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа дошколят / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д : Феникс, 2006
49. Зайцев А. А., Конеева Е. В., Полещук Н. К., Соллогуб С. А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособие. Калининград, 1997.
50. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие Л.В. Гаврючина-(Здоровый малыш).: Изд-во Сфера, 2010.
52. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации: материалы Всероссийского совещания. - М., 2001.
53. Зимомина, В. Н. Воспитание ребенка дошкольника: развитие организованного, самостоятельного, аккуратного. Расту здоровым: программно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / В. Н. Зимомина. - М., 2003.
54. Кенеман А.В., Осокина Т.Н. Детские народные подвижные игры. - М.:Просвещение, 1995.
55. Картушина, М. Ю.Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет, 6-7 лет.ш М.: Творческий центр «Сфера», 2004.
- Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М.: ДИНКА-ПРЕСС, 2000.
56. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура, Упражнения и и игры с мячами: Метод, пособие. - М.: Изд-во Гноми Д,2003.
57. Лагутин, А.Б.Помогите ребенку стать сильным и ловким / А. Б. Лагутин, А. П. Матвеев. - М., 1994.
58. Луури, Ю. Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 1991.
- 59.Маханева, М. Д.Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. -М.: Просвещение, 1998.
- Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа ДОУ: практическое пособие. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

60. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста.- М.: Айрис-пресс, 2004.
61. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: методические рекомендации / сост. Г. П. Юрко. - М., 1983.
62. От рождения до школы. –под ред. Н.Е.Вераксы,Т.С.Комаровой,М.А.Васильевой.- М.,МозаикСинтез,2010.
63. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста / Сост. Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Войнович. СПб.: Акцидент, 1999.
64. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет-М.: Владос,2001.
65. Полтавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. - М.: Просвещение, 2004.
66. Полтавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. - М.: Просвещение, 2005.
67. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой,Т. С. Комаровой. М., 2005.
68. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду-М.: Мозайка-Синтез,2000.
69. Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. - М.: Просвещение, 2005.
70. Сивачева, Л. Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. - СПб.:Детство-пресс, 2005.
71. Сивачева Л.Н. Физкультура - это радость! - СПб.: Детство-пресс, 2001.
72. Сердюковская, Г.Н. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского садаи школы.-М,1995.
73. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд.центр «Академия», 2001.
74. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. - М., 2005.
75. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет.-М.: Гноми Д,2003.

78. Физическое развитие детей 5-7 лет. Планирование, занятия с элементами игры, подвижные игры, физкультурные досуги./авт.-сост. Т.Г.Анисимова, Е.Б. Савинова.-Волгоград: Учитель,2009.
79. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения/т.-сост. О.Ф.Горбатенко. Т.А. Кардаильская,Г.П. Попова.-Волгоград: Учитель,2008.
80. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/авт.-сост. О.Н. Моргунова.-Ворогнеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007.
81. Фомина, А. Н. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для детей на основе методики Стрельниковой. - Волгоград, 2001.
82. Хухлаева Т.В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет. - М.,1992.
83. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Методическое пособие. М.: ВЛАДОС,1999.
84. Щербак А.П. Физическое развитие детей в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий.-Ярославль, Академия развития, 2009.

