

Муниципальное автономное образовательное учреждение детский сад №9 «Росинка»
г. Краснокаменск Забайкальского края.

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Протокол №
От «_____» 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ

Морозова Л.В.
Дата: «_____» 2021 г.

**Рабочая
образовательная программа
по физической культуре.**

Инструктор по физической культуре
Вологодина Евгения Сергеевна

Содержание

■ **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.
- 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.
- 1.1.3. Интеграция с другими образовательными областями.
- 1.1.4. Возрастные особенности детей конкретного возраста.
- 1.2. Планируемые результаты освоения Программы.
- 1.2.1. Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО.
- 1.2.2. Портрет выпускника.
- 1.2.3. Планируемые результаты реализации задач ОО «Физическое развитие».

■ **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Особенности образовательной деятельности.
- 2.2. Образовательная деятельность в соответствии с физическим развитием ребёнка.
- 2.2.1. Перечень используемых программ, пособий, технологий (обязательная часть).
- 2.2. Содержание образовательной деятельности по физической культуре (обязательная часть).
- 2.2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы (обязательная часть).
- 2.2.2. Виды образовательной деятельности по физическому воспитанию.
- 2.2.3. Требования к организации НОД по физической культуре (занятия).
- 2.2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.
- 2.3. Содержание образовательной деятельности по физической культуре, в части, формируемой участниками образовательных отношений.
- 2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений.
- 2.4.1. Инновационные педагогические технологии
- 2.4.2. Здоровьесберегающие технологии.
- 2.5. Образовательная деятельность с детьми категории ОВЗ.
- 2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

- **III. Организационный раздел.**
- 3.1. Программно-методическое обеспечение.
- 3.2. Особенности проведения физкультурных занятий праздников, досугов.
- 3.3. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.
- 3.4. Пути углубления образовательной области «Физическое развитие»:
 - 3.5. Показатели физической подготовленности.
 - 3.6. Режим двигательной активности
 - 3.6.1. Система физкультурно- оздоровительной работы
 - 3.6.2. Система закаливания
 - 3.6.3. Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни
 - 3.7. Пример календарного планирования занятий по физической культуре на месяц
 - 3.7.1. Структура занятия по физической культуре в спортивном зале
 - 3.7.2. Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе
 - 3.8. Консультации с педагогами дошкольного образовательного учреждения
 - 3.9. Литература

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Уставом и нормативными документами МАДОУ детский сад №9 «Росинка г. Краснокаменск;
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

С учетом основной общеобразовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 9 «Росинка» города Краснокаменска.

Рабочая программа разработана с учетом Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368с.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной

образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

1.1.1. Основные цели и задачи Программы.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомляемости.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, самообладание, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Региональный компонент

Цель: развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Забайкальского края.

Программа предусматривает в перспективно-тематическом плане интегрирующие темы периодов: «Моя маленькая родина», «Мой дом, мой край родной».

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве. (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста. (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже)

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воз-

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

<p><i>Принцип оздоровительной направленности</i>, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.</p>	<p><i>Принцип разностороннего и гармоничного развития личности</i>, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.</p>	<p><i>Принцип гуманизации и демократизации</i>, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта.</p>
<p><i>Принцип индивидуализации</i> позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя <i>принцип возрастной адекватности физических упражнений</i></p>	<p><i>Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха</i>, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.</p>	<p><i>Принцип единства с семьей</i>, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, физкультурных досугах и праздниках, походах.</p>

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;	Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка	Физические упражнения , которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.
---	---	--

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных

игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
 2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
 3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
 4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
 5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
 6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка, приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.
- Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.1.3. Интеграция с другими образовательными областями

Безопасность	формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.
Социально-коммуникативное развитие	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.
Познавательное развитие	активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет 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.
Речевое развитие	проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Музыкальное развитие	ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
Труд	участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

1.1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3 – 7 лет.

Возраст детей	Особенности развития	Не достаточно сформированные качества
3 – 4 года (II младшая группа)	<p>Возрастает стремление действовать самостоятельно;</p> <p>Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра;</p> <p>дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации;</p> <p>. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно по-</p>	<p>Не устойчивое внимание;</p> <p>Ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности;</p> <p>Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий;</p> <p>детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д.</p>

	<p>движным, так и малоподвижным.</p> <p>Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.</p>	<p>Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.</p>
4 – 5 лет (средняя группа)	<p>На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными.</p> <p>Внимание приобретает всё более устойчивый характер,</p> <p>Совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия,</p> <p>Развивается целенаправленное запоминание.</p> <p>Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы .</p> <p>Появляется интерес к результатам движения.</p> <p>Потребность выполнять его в соответствии с образцом.</p> <p>Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.</p>	<p>Внимание не достаточно сформировано;</p> <p>Не умение дозировать двигательную нагрузку;</p> <p>трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Преобладает процесс возбуждения.</p>
5 – 6 лет (старшая группа)	<p>На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству,</p> <p>В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений;</p> <p>Осваивают новые движения(ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами;</p> <p>Учатся спортивным играм и спортивным</p>	<p>Не сформированы морально-волевые качества. Следует больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.</p> <p>Учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.</p>

	упражнениям.	
6 – 7 лет (подготовительная к школе группа)	<p>На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными.</p> <p>Увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания.</p> <p>Ребёнок выполняет упражнения целенаправленно, и для него важен результат.</p> <p>У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.</p> <p>Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя,</p>	<p>В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля;</p> <p>У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.</p>

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1. Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

1.2.2. Портрет выпускника.

Под портретом выпускника понимается предполагаемый результат совместной деятельности детского сада и семьи, характе-

ризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребёнка, которыми должен обладать выпускник дошкольного образовательного учреждения.

Портрет выпускника имеет большое значение:

- во-первых, он выполняет интегрирующую роль по отношению к другим составляющим образам дошкольного учреждения,
- во-вторых, является основой для разработки целевых ориентиров образовательного процесса, позволяющих максимально учитывать особенности окружающей среды, специфику учреждения, своеобразие педагогического коллектива,
- в-третьих, портрет выпускника выступает в качестве основного критерия эффективности образовательного процесса, благодаря которому можно соотнести полученные результаты с мнением педагогов, медицинских работников ДООУ и родителей о желаемых результатах.

По мнению многих родителей готовый к школе ребёнок это тот, кто умеет читать, считать, хотя бы до 20, правильно держит в руке карандаш. На современном этапе дошкольного образования и требований, выдвигаемых школой перед первоклассником, акцент со знаний, умений и навыков переносится на формирование общей культуры, развитие «качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность».

Портрет физически развитого выпускника.

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.	Может создавать условия для двигательной деятельности, как на физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта, может самостоятельно провести утреннюю гимнастику со всей группой.	Развит интерес к спортивным играм и упражнениям. Может по внешнему виду мяча, определить к какой спортивной игре он относится. Знает элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, хоккей. Умеет правильно держать клюшку и вести шайбу, умеет вести мяч по прямой отбивая его от пола. Может вести мяч ногой.
Может быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения ритмично. Во время движения и стоя на месте, умеет соблюдать равновесие, развита координация движений и ориентировка в пространстве.	Правильно выполняет все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)	Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, владеет своим телом, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

■ **1.2.3. Планируемые результаты реализации задач ОО «Физическое развитие».**

Тем. Блоки Образова- тельной об- ласти Фи- зическое развитие	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. к школе группа
Формиро- вание начальных представ- лений о здоровом образе жиз- ни	-Имеют представле- ния о значении раз- ных органов для нормальной жизне- деятельности чело- века: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (опреде- лять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, пры- гать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.	- Различают и назы- вают органы чувств, имеют представление об их роли в организ- ме человека и как за ними ухаживать. - Имеют представле- ние о полезной и вредной пище. -Знают, что утренний зарядка, игры, физи- ческие упражнения вызывают хорошее настроение, а с помо- щью сна восстанавливаются силы, что закаливание важно для здоровья. -Могут сообщать о своем самочувствии взрослым, соблюдать навыки гигиены и опрятности в повсе- дневной жизни.	-Знают части тела и органы чувств челове- ка. о значении их для жиз- ни и здоровья человека. -Умеют распознавать и называть полезную и вредную пищу, знако- мы с понятиями «здо- ровье» и «болезнь». - Могут устанавливать связь между совершае- мым действием и самочувствием, ока- зывать себе элементар- ную помощь при уши- бах, обращаться за по- мощью к взрослым. -Знают значение физических упражне- ний для организма че- ловека.	-Имеют представления об особенностях функ- ционирования и це- лостности человеческо- го организма. - Умеют акцентировать внимание на особеннос- тях своего организма и здоровья. - Имеют представления о составляющих здоро- вого образа жизни и факторах, разрушаю- щих здоровье. - Сформированы пред- ставления о роли гиги- ены и режима дня для здоровья человека, о правилах ухода за больным, могут оха- рактеризовать свое самочувствие.	- Знают о рациональном питании, о значении двига- тельной активности в жиз- ни человека. -Сформированы представ- ления об активном отдыхе, о правилах и видах закали- вания. -Расширены представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни че- ловека и их влиянии на здоровье. -Проявляют желание зани- маться физкультурой и спортом, знают основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. -Знакомы с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> - Могут сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку, ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. - Действуют сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. - Умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом. - Умеют прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. - Проявляют интерес к играм, в ходе которых совершенствуются основные движения. - Дети умеют передавать простейшие действия некоторых персонажей. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеют ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. - Умеют действовать совместно, строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. - Умеют отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. - Могут бросать предметы в цель, отталкивать мячи при катании, бросании, ловить их двумя руками одновременно. - Умеют ползать, сохранять правильную осанку. - Умеют реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх, ориентироваться в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проявляют интерес к двигательной деятельности. - Умеют перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. - Умеют энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. - Могут прыгать через короткую скакалку, принимать правильное исходное положение при метании, отбивании мяча. - Могут кататься на двухколесном велосипеде, строиться, соблюдать дистанции во время передвижения, выполнять ведущую роль в подвижной игре. - Могут самостоятельно организовывать знакомые игры, выполнять действия по сигналу. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеют легко ходить и бегать, лазать по гимнастической стенке. - Могут прыгать в длину, в высоту с разбега. - Умеют подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его обеими руками на месте и вести при ходьбе. - Умеют кататься на двухколесном велосипеде, на самокате, ориентируются в пространстве. - Знают элементы спортивных игр, игр с элементами соревнования, игры-эстафеты. - Помогают взрослым готовить и убирать инвентарь. - Могут самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности, умеют сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - Могут соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, сочетать разбег с отталкиванием в прыжках. - Умеют перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. - Умеют быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения ритмично. - Умеют соблюдать равновесие, развита координация движений и ориентировка в пространстве. - Дошкольники умеют самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Развит интерес к спортивным играм и упражнениям.
----------------------------	---	---	---	---	--

II. Содержательный раздел

2.1. Особенности образовательной деятельности.

По действующему СанПиН для детей возраста от 3 до 4 лет планируют не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 15 минут (СанПиН 2.4.1.3049-13). Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе)

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

2.2. Образовательная деятельность в соответствии с физическим развитием ребёнка.

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать у детей физические качества: быстроту, ко-</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; - соблюдению и контролю правил в подвижных играх; - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; - умению ориентироваться в пространстве; - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые каче-</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и 	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движе-

ординацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. 5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.	ства, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. 4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.	упражнения со сверстниками и малышами. 3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. 4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	ний. 3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений. 4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
--	---	---	---

■ **2.1.1. Перечень используемых программ, пособий, технологий (обязательная часть).**

№ п/п	Перечень используемой литературы (автор, название, место издания, год)
1.	Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.–96 с.
2.	Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для ДОУ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 64 с.
3.	Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду (система работы во II младшей группе). М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 80с.
4.	Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112с.
5.	Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с..
6.	Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду (система работы в подготовительной к школе группе). М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с..
7.	Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 128с.
8.	Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008. – 96с.
9.	Подольская, Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 143с.
10.	Борисова М. М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие. – М.: Обруч, 2014. – 256с.
11.	Формирование двигательной сферы детей 3 -7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт.-сост. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159с.
12.	Токаев, Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3 - 6лет. – Волгоград: Учитель, 2011. – 126с.
13.	Степаненкова, Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 144с.
14.	Борисова, М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 7 лет. Сборник игр и упражнений. – М.: МОЗАИКА-

	СИНТЕЗ, 2012. – 48с.
15.	Вареник, Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5- 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128с.
16.	Физическое развитие детей 5 – 7 лет: планирование, занятия с элементами игр в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги \ авт.-сост. Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144с.
17.	Харченко, Т. Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии праздников и развлечений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 160с.
18.	Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет. Система работы. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2007. – 160с.
19.	Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / авт.-сост. Т. Б. Сидорова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 169с.
20.	Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет / авт.-сост. М. П. Асташина. – Волгоград Учитель, 2013. – 110с.
21.	Физическое развитие детей 2 - 7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012. – 229с.
22.	Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры - эстафеты / авт.-сост. Е. К. Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 127с.

■ ■ **2.2. Содержание образовательной деятельности по физической культуре (обязательная часть).**

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

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

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

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

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику ДО.

В Программе дано комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы (Приложение 1), которое следует рассматривать как примерное. Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период и пр.

■

■ **2.2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы (обязательная часть).**

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

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

■

■ **2.2.2. Виды образовательной деятельности по физическому воспитанию.**

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

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д).

■

■ **2.2.3. Требования к организации НОД по физической культуре (занятия).**

Основные направления развития	Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности

Физическое развитие	«Физическая культура»	двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные. Досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов.
	«Здоровье»	двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, чтение худ. литературы	игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов

■ 2.2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

■ Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

2. 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
3. 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
4. 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
5. 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
6. 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
7. 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

■ 2.3. Содержание образовательной деятельности по физической культуре, в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Цель: Организация мероприятий с детьми познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей

ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Снижение частоты заболеваемости каждого ребёнка;
- Повышение уровня физического развития;
- Взаимодействие с семьями для полноценного развития детей;
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и оздоровления детей.

■

■ **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений.**

■ **2.4.1. Инновационные педагогические технологии.**

№	Название используемой технологии, или элементов технологии.	Группы, в которых используется технология.	Подтверждение (заключениями, открытыми уроками, выступлениями на семинарах)
1.	Здоровьесберегающие технологии: - физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.); - обучения здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки футбола», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)	Все возрастные группы	Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ многочисленны и разнообразны, без них практически не обойтись. К таким технологиям можно отнести: - утренняя гимнастика; - гимнастика пробуждения; - пальчиковые гимнастики; - гимнастика для глаз (пальминги); - динамические паузы; - физкультминутки; - самомассажи; - психогимнастика и тд.

2.	Технологии проектной деятельности к ним относятся: - игровые — детские занятия, (игры, народные танцы, драматизации, разного рода развлечения); - экскурсионные, направленные на изучение проблем, связанных с окружающей природой и общественной жизнью;	Дети старшего дошкольного возраста	Краткосрочные проекты: - «В мире подвижных игр»; - «Мы идём в поход».
3.	Технология исследовательской деятельности.	Дети старшего дошкольного возраста	Исследовательская деятельность по проблеме: -«Оптимизация двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ»
4.	Информационно-коммуникационные технологии Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к дошкольному воспитанию как первому звену непрерывного образования: образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет и др.).	Дети среднего и старшего дошкольного возраста	Презентационный материал для работы с детьми: -«Зимние Олимпийские игры» - «История Олимпийских игр» -«Спортивные игры» Презентационный материал для работы с педагогами и родителями: - «Подвижная игра как средство здоровьесбережения у дошкольников» -«Физкультурно-оздоровительная работа В ДОУ» - «Физкультурный уголок в ДОУ»
5.	Личностно-ориентированные технологии. В ДОУ создаются условия личностно-ориентированных взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. К личностно-ориентированным технологиям можно отнести и гуманно-личностные технологии , отличающиеся своей гуманистической сущностью психолого-терапевтической направленностью на оказание помощи ребенку с ослабленным здоровьем, в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.	С детьми всех возрастных групп	- Самостоятельная двигательная деятельность в режиме дня. - Индивидуальная работа с детьми. - Коррекционно-развивающая работа с детьми (плоскостопие, нарушение осанки) - Индивидуальный подход к детям во время ННОД (вышедших после болезни, ослабленных, вновь прибывших в ДОУ) - Посещение комнаты релаксации с тревожными детьми, детьми не желающими заниматься.

6.	Технология портфолио дошкольника и воспитателя. Процесс создания портфолио является своего рода педагогической технологией.		- Портфолио педагога. - В перспективе портфолио дошкольника.
7.	Игровая технология	Все возрастные группы.	Практически все работа в ДОУ строится на игровых технологиях.

2.4.2. Здоровьесберегающие технологии.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	
Динамические паузы (физкультурные минутки и паузы)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МАДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.	Для всех возрастных групп Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	
Пальчиковая гимнастика	Проводится в любой удобный отрезок времени.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	
Гимнастика для глаз (физминутки на трена-)	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	

жёрах)	зрительной нагрузки с младшего возраста	
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин., во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий МАДОУ.
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.
Технологии обучения здоровому образу жизни		
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает МАДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Коррекционные технологии		
Технологии музыкального воздействия (Музыкотерапия)	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

	группах		
Технологии воздействия цветом (Цветотерапия)	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	
Технологии коррекции поведения (Психотерапия)	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.	
Медико-профилактические (Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями)			
Обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Ежедневно после сна (вода комнатной температуры). Дошкольные группы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры умывания и дать детям элементарные знания о том, что водные процедуры важны для здоровья	
Хожение по мокрым дорожкам после сна	1-2 раза в неделю. Первая и вторая младшие группы	Хожение по мокрым дорожкам сопровождается музыкой. Дети ходят вместе с воспитателем. Воспитатель стимулирует детей.	
Контрастное обливание ног	Летом ежедневно после первой прогулки. Зимой – 2-3 раза в неделю со средней группы	Контрастное обливание ног переключается с сухим обтиранием всего тела. Дети помогают друг другу.	
Сухое обтирание после сна (махровые варежки)	Летом ежедневно после первой прогулки. Зимой – 3-4 раза в неделю со средней группы	Сухое обтирание махровыми варежками всего тела переключается с контрастным обливанием ног. Дети помогают друг другу.	
Ходьба босиком	Все дети. Ежедневно в помещении, а летом на тропе здоровья	Дети ходят босиком на физкультурных занятиях (2-5 минут, 1 раз в месяц), в группе – после сна ежедневно. Дети должны знать, что ходьба босиком по полу закаляет организм и профилактирует плоскостопие	
Облегченная одежда	Все дети. Ежедневно.	Провести беседу с детьми и родителями о важности одежды как для взрослого человека, так и для ребёнка: из чего она сшита, как часто нужно стирать и т. д.	
Фитотерапия и Витаминотерапия 2 раза в год (осень, весна)			
Витаминизация 3-х	Ежедневно для всех детей	Витаминотерапия — это применение различного	

блюд		<p>рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для восполнения в организме недостатка в них.</p> <p>Применение фитотерапии в дошкольных образовательных учреждениях обусловлено прежде всего тем, что отвары, настои трав оказывают общеукрепляющее, профилактическое действие на организм. Лекарственные растения чрезвычайно богаты по химическому составу. Дети с удовольствием пьют соки, чаи, отвары, компоты и кисели, даже ягоды, добавленные в пищу, тоже являются одним из элементов профилактической фитотерапии. В их состав входят алкалоиды, ферменты, витамины, микроэлементы.</p>	
Употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период. Все дети	<p>Дети должны знать, что, понюхав лук и прослезившись, они уже прошли один сеанс фитотерапии, обработав свою носоглотку фитонцидами, очень эффективными и достаточно мощными. То же самое происходит, когда мы употребляем свежий чеснок в периоды эпидемии гриппа. Грамотное применение лекарственных фитосборов, лечебных ингаляций и местной терапии расширяет возможности в профилактике ОРВИ и ОРЗ.</p>	
Полоскание рта после еды	Ежедневно со средней группы	<p>Объяснить детям, что полоскание рта после еды освобождает рот от остатков пищи и тем самым защищает зубы от заболевания.</p>	
Чесночные бусы	Ежедневно. Все дети по эпидпоказаниям	<p>Давать детям чеснок в пищу, когда происходит эпидемия гриппа с целью профилактики. Кроме употребления чеснока в пищу, можно сделать чесночные бусы (зубчики чеснока нанизываются на нитку как бусы) и повесить их на шею ребёнка для профилактики ОРВИ и ОРЗ.</p>	

■ **2.5. Образовательная деятельность с детьми категории ОВЗ.**

На современном этапе концепция интегрированного обучения и воспитания является ведущим направлением в развитии специального образования в нашей стране. Это означает равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной) во все возможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе.

Распространение в нашей стране процесса интеграции и инклюзии детей с ограниченными возможностями (ОВЗ) психического или физического здоровья в образовательных учреждениях является не только отражением времени, но и представляет собой реализацию прав детей на образование в соответствии с «Законом об образовании» Российской Федерации. Инклюзивное обучение реализует обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми детьми.

К группе детей с ОВЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

Параметры	Группы воспитанников с ОВЗ в ДОУ		
Категории воспитанников с ОВЗ	Часто болеющие и имеющие хронические соматические заболевания (оздоровительная группа)	Дети с нарушением осанки и плоскостопием	Дети с ОВЗ, имеющие диагноз, установленный (ПМПК) и прописанный в справке установленного образца: -с нарушениями речи
Особые образовательные потребности детей с ОВЗ	<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие технологии образования; - учет реализации освоения воспитанником основной образовательной программы; - индивидуально – подобранный режим обучения и воспитания 	<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие технологии образования; - учет реализации освоения воспитанником основной образовательной программы; 	Образовательные потребности соответствуют характеристике нарушений развития: <ul style="list-style-type: none"> - специальная коррекционная группа для детей с нарушениями речи; -развитие познавательных психических процессов и свойств личности; -расширение общего кругозора; -индивидуальные дополнительные занятия; -здоровьесберегающие технологии образования;
Цели коррекционной работы	- укрепление здоровья;	- формирование навыка правиль-	- коррекция недостатков развития;

	- помощь в освоении ООП	ной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней. - коррекция плоскостопия.	-помощь в освоении ОПП, специальных образовательных программ;
Направления коррекционной работы	- создание здоровьесберегающей образовательной среды; -преодоление трудностей в освоении ООП.		В соответствии со структурой дефекта: - создание развивающего пространства; -психологическое развитие; -логопедическая помощь; - создание здоровьесберегающей образовательной среды.
Формы, методы и средства работы	Специальная программа для ЧБД «»	Ежедневно: - утренняя гимнастика, - гимнастика после дневного сна, - физкультминутка (1-2 специальных упр.), - контроль за сохранением правильной осанки в бытовых и рабочих позах. - физкультурные занятия (2 раза в неделю),	Типовые программы: -программа «Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников с общим недоразвитием речи» Т.Б.Филичевой, Г.В.Чиркиной. -вовлечение в общение с нормально развивающимися сверстниками; -психолого-педагогическое сопровождение; -коррекционно- развивающие занятия; -логопедические занятия; -физкультурно-оздоровительные мероприятия.
Ответственные и исполнители	- воспитатели групп; -медицинский работник; -инструктор по физической культуре	- воспитатели групп; -медицинский работник; -инструктор по физической культуре	- воспитатель, имеющий профессиональную переподготовку; - педагог – психолог; - логопед, дефектолог; - медицинский работник.

■ 2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Вторая младшая группа.

■ **Задачи взаимодействия воспитателя по физическому развитию с семьями дошкольников.**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Воспитатель по физической культуре, знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед: «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Воспитатель по физической культуре стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников воспитатель по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Средняя группа.

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

■ **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе воспитатель по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и

детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «Мой папа самый, самый...», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства педагог вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Старшая группа.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Подготовительная к школе группа.

Воспитатель по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей»

III. Организационный раздел

3.1. Программно-методическое обеспечение

№ п/п	Перечень используемой литературы (автор, название, место издания, год)
1.	Использование тренажеров в детском саду/ Рунова М.А. – М., 2010.
2.	Двигательная активность ребенка в детском саду./ Рунова М.А. – М., 2000.
3.	Психогимнастика в детском саду /Алябьева Е.А. – М., 2003.
4.	Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста / Анисимова М.С., Хабарова Т.В. - СПб: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
5.	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ/ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
6.	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
7.	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ /Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
8.	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ / Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
9.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет / Анферова В.И. – М. ТЦ Сфера, 2012
10.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет Картушина М.Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2012
11.	Бодрящая гимнастика для дошкольников Харченко Т.Е. . – СПб: ООО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2010
12.	Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство».СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
13.	Физическая культура в детском саду, Система работы в подготовительной к школе группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
14.	Физическая культура в детском саду, Система работы в старшей группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012
15.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников./ Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
16.	Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников / Савельева А. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011.
17.	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие./ Г.А.Прохорова. – М.; Айрис-пресс, 2010.
18.	Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет. / Э.Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.

3.2. Особенности проведения физкультурных занятий, досугов и праздников в ДОУ.

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, организуются физкультурные занятия и спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

Список тем комплексно – тематического плана

Месяц	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	1-2 недели: «До свиданья лето, здравствуй детский сад»; 3-4 недели: «В гостях у осени»	1-2 недели: «Школьная пора»; 3-4 недели: «В гостях у осени»	1-2 недели: «Школьная пора»; 3-4 недели: «Осень, в гости просим»	1-2 недели: «Школьная пора»; 3-4 недели: «Осень, в гости просим»
октябрь	1-2 недели: «Я и мир вокруг меня»; 3-4 недели: «Моя маленькая родина»	1-2 недели: «Я в большом мире»; 3-4 недели: «Мой дом – мой край родной»	1-2 недели: «Мой дом – мой край родной»; 3-4 недели: «Россия – Родина моя»	1-2 недели: «Мой дом – мой край родной»; 3-4 недели: «Россия – Родина моя»
ноябрь	1-2 недели: Мониторинг; 3-4 недели: «Новогодний хоровод»	1-2 недели: Мониторинг; 3-4 недели: «Новогодняя карусель»	1-2 недели: Мониторинг; 3-4 недели: «Новогодняя карусель»	1 неделя «Россия – Родина моя» 2 неделя: Мониторинг; 3-4 недели: «Новогодняя карусель»
декабрь	1-4 недели: «Новогодний хоровод»	1-4 недели: «Новогодняя карусель»	1-4 недели: «Новогодняя карусель»	1-4 недели: «Новогодняя карусель»
январь	2-4 недели: «Ах ты, зимушка - зима»	2-4 недели: «Поёт зима, аукает»	2-4 недели: «Поёт зима, аукает»	2-4 недели: «Поёт зима, аукает»
февраль	1-4 недели: «Родная мамочка моя»	1-3 недели: «Защитники нашей Родины» 4 неделя: «Мамы всякие нужны»	1-4 недели: «Солдаты, Защитники нашей Родины»	1-4 недели: «Солдаты, Защитники нашей Родины»
март	1 неделя: «Родная мамочка моя» 2-4 недели: «Мир игрушки»	1 неделя: «Мамы всякие нужны» 2-4 недели: «В гостях у старины»	1-2 недели: «Международный праздник мам» 3-4 недели: «В гостях у старины»	1-2 недели: «Международный праздник мам» 3-4 недели: «В гостях у старины»
апрель	1 неделя: Мониторинг.	1 неделя: Мониторинг.	1 неделя: Мониторинг.	1 неделя: Мониторинг.

	2-4 недели: «К нам весна шагает»	2-3 недели: «К нам весна шагает» 4 неделя: «День Победы»	2-3 недели: «К нам весна шагает» 4 неделя: «День Победы»	2-3 недели: «К нам весна шагает» 4 неделя: «День Победы»
<i>май</i>	2-4 недели: «В гости к лету»	1-2 недели: «День Победы» 2-4 недели: «В гости к лету»	1-2 недели: «День Победы» 3-4 недели: «В гости к лету»	1-2 недели: «День Победы» 3-4 недели: «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»

3.3. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка. Развивающая предметно-пространственная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Оборудован спортивный зал и площадка на улице с различным спортивным инвентарем.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности. В ДООУ созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.

1. Спортивный зал, оснащенный стандартным и нестандартным спортивным оборудованием;
2. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием;
3. Групповые комнаты детского сада, со специально отведённым уголком для физкультурно-оздоровительной работы.
4. Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Основные требования к организации развивающей предметно-пространственной среды.

МАДОУ №9 «Росинка» не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО, Программа воспитателя по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольном учреждении, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей; • эстетически-привлекательной.

Перечень спортивного оборудования зала

№п/п	Наименование	Кол-во
1.	Шведская спортивная стенка	3шт.
2	Гимнастическая скамейка (длина 2м. высота 25см.)	1шт.
3	Гимнастическая скамейка (длина 2м. высота 30см.)	1шт.
4	Гимнастическая скамейка (длина 2м. высота 35см.)	1шт.
5.	Доска приставная	1шт.
6.	Ребристая доска	1шт.
7.	Дуги для подлезания большие	3шт.
8.	Дуги для подлезания средние	3шт.
9.	Обручи большие	13шт.

10.	Обручи средние	17шт.
11.	Обручи малые	2шт.
12.	Гимнастические палки	28 шт.
13.	Щиты мишени	2 шт.
14.	Скакалки	21шт.
15.	Погремушки	11шт.
16.	Платочки цветные	24шт.
17.	Флажки России	23шт.
18.	Ленты на палочке	12 шт.
19.	Канат для перетягивания 5,5 м	1 шт.
20.	Канат для лазания 2м	2шт.
21.	Фишки конусы для разметки игрового поля, площадки	6шт.
22.	Косички плетеные	44шт.
23.	Кегли	23шт.
24.	Гантельки пластиковые	50шт.
25.	Гиря полая детская 500г.	1шт.
26.	Мячи резиновые	37шт.
27.	Диск «Здоровье» детский	10шт.
28.	Батут детский	2шт.
29.	Бревно гимнастическое напольное	1шт.
30.	Велотренажер Детский	1шт.
31.	Дорожка змейка	1шт.
32.	Кольцеброс	1шт.
33.	Кольцо плоское	24шт.
34.	Мячи пупырчатые массажные	
35.	Бадминтон	1шт.
36.	Баскетбольное кольцо	2шт.
37.	Мат трансформер	2шт.

38.	Дорожки со следами	10шт.
39.	Мячи набивные	3шт.
40.	Корзины для метания	2шт.
41.	Мешочки для метания	15шт.
42.	Мячи большие фитболл	10шт.
43.	Тренажер «Бегущая по волнам» детский	1шт.
44.	Туннель	1шт.
45.	Мяч баскетбольный большой	14шт.
46.	Мяч баскетбольный маленький	9шт.
47.	Бумеранг большой	7шт.
48.	Степ платформа	21шт.
49.	Канат тонкийбм.	1шт.
50.	Мягкий модуль «Змея»	1шт.
51.	Мягкий модуль (набор игровой лабиринт)	1шт.
52.	Набор элементов для развития координации и ловкости	15шт.
53.	Мяч трансформер	3шт.
54.	Палочки эстафетные	6шт.
55.	Эспандер детский	8шт.
56.	Эспандер для кисти	9шт.
57.	Лошадка на палке	2шт.
58.	Перекладина для подтягиваний	1шт.
59.	Контейнер для хранения мячей передвижной	1шт.
60.	Мячики пластиковые цветные	60шт.
61.	Куб большой гимнастический	1шт.
62.	Мяч теннисный	4шт.
63.	Шарик теннисный	60шт.
64.	Сетка волейбольная	1шт.
65.	Стойка для прыжков в высоту	1шт.

66.	Помпоны для черлидинга	20 шт.
-----	------------------------	--------

Технические средства обучения

1. Музыкальная переносная колонка
2. Аудио, видео материал.

3.4. Пути углубления образовательной области «Физическое развитие»:

- оздоровительные занятия на тренажерах;
- корригирующая гимнастика.

Работа организуется воспитателем по физкультуре, из числа детей группы. Группа комплектуется с учетом общефизической и спортивной подготовленности детей, их интересов и желаний заниматься на тренажерах. Режим работы: 4 раза в месяц по средам во вторую половину дня. Продолжительность занятия - 20 минут. Воспитатель по физкультуре работает в тесном контакте с воспитателями групп и музыкальным руководителем.

Задачи:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие общей выносливости и физических качеств;
- формирование естественной потребности ребенка в ДА через систему занятий с тренажерами;
- развитие интереса к физической культуре, привитие навыка вести здоровый образ жизни;
- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Формы оздоровительной деятельности: групповые, индивидуальные занятия – 2 раза в месяц, специальные оздоровительные игры, восстанавливающие и релаксационные упражнения.

Методы обучения: беседы, показ способов выполнения упражнений на тренажерах, просмотр слайдов.

Планируемые результаты (Целевые ориентиры):

Осознанное отношение к собственному здоровью, овладение доступными способами его укрепления, сформированная потребность в ежедневной ДА, освоение техники движения, совершенствование координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

▪ **3.5. Показатели физической подготовленности.**

Наименование	Пол ребёнка	возраст								
		4 года			5 лет			6 – 7 лет		
		Ниж. Сред.	Сред.	Выс.	Ниж. Сред.	Сред.	Выс.	Ниж. Сред.	Сред.	Выс.
Бег на 30 м (сек)	м	10,5	9,5	8,8	10	9,5	7,9	8,5	8	7
	д	10,7	9,5	8,7	9,8	9,5	8,4	9	8,7	7,3
Прыжок в длину с места (см)	м	60	85	95	100	105	110	116	120	130
	д	55	80	93	90	100	104	110	115	123
Прыжок в высоту с места (см)	м	-	-	-	14	17	20	16	20	27
	д	-	-	-	14	16	20	16	20	27
Метание мешочков с песком вдаль (правая рука)	м	2,5	3,0	4,0	3,9	4,0	5,7	4,5	7,5	10
	д	2,0	3,0	3,5	3,0	3,7	4,4	4,5	5,0	6,5
Метание мешочков с песком вдаль (левая рука)	м	2,0	2,5	3,0	2,5	3,0	4,5	4,0	5,0	6,8
	д	2,0	2,4	2,8	2,4	3,0	3,5	3,5	4,7	5,5
Наклон туловища вперёд на гимнастической скамейке (см)	м	1	2	4	2	5	7	3	7	10
	д	3	5	7	4	6	8	7	10	15
Статическое равновесие, стоя на одной ноге (сек).	м	3,5	4,5	7	7,5	17,5	45	25	45	70
	д	4,5	6	8,5	9,0	12	45	49	60	80
Подбрасывание и ловля мяча (количество)	м	-	-	-	15	20	25	26	35	40
	д	-	-	-	15	20	25	26	35	40
Отбивание мяча от пола (количество)	м	-	-	-	5	7	10	11	17	25
	д	-	-	-	5	7	10	10	15	20

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5 мин Ежедневно в зависимости от вида и содер- жания занятий	3-5 мин Ежедневно в зависимости от вида и содер- жания занятий	3-5 мин Ежедневно в зависимости от вида и содер- жания занятий	3-5 мин Ежедневно в зависимости от вида и содер- жания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45 мин	1 раз в месяц 45 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.6. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

3.6.1. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физическо-го развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октяб-ре и в апреле)	Врач, инструктор по физи-ческой культуре, воспитате-ли групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный ру-ководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) В зале/группе; 2) На улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, бас-кетбол, эстафеты)	Старшая и подгото-вительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный ру-ководитель, воспитатели групп

7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытье рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

3.6.2. СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность в минутах			
		3-4- года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	15	15
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	15	20	25	30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражне-	до 15	до 20	до 25	до 30

виды двигательной активности (на улице)	ниями				
Прогулки в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий	2 раза в день по 1 ч.40 мин – 2 часа			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими нормами СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

3.6.3. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Оптимизация режима	Организация двигательной деятельности	Организация питания	Система закаливания	Охрана психического здоровья
<p>Учет индивидуальных и возрастных особенностей детей</p> <p>Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима</p> <p>Определение оптимальной индивидуаль-</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультурные занятия</p> <p>Музыкально- ритмические занятия</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение</p>	<p>Питание по 10-ти дневному меню</p> <p>Организация второго завтрака (соки, фрукты)</p> <p>Введение овощей и фруктов в обед и полдник</p>	<p>Утренний прием на улице (в летний период)</p> <p>Облегченная форма одежды</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Игры с водой</p>	<p>Игра!</p> <p>Уважительный стиль общения</p> <p>Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников</p> <p>Оптимизация моторной плотности занятий</p>

ной образовательной нагрузки на ребенка	Физкультминутки	Замена продуктов для детей аллергиков	Умывание рук и лица прохладной водой	Чередование и интеграция видов детской деятельности
Обеспечение щадящего режима дня для детей (по показаниям врача)	Подвижные игры	Витаминизация пищи витамином «С»	Полоскание рта водой комнатной температуры	Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы)
Распределение двигательной нагрузки в течение дня	Спортивные досуги, дни здоровья	Строгое соблюдение питьевого режима	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Физкультминутки, динамические паузы.
	Индивидуальная работа с детьми	Индивидуальный подход к детям во время приема пищи	Упражнения для профилактики плоскостопия	
			Босохождение (летом)	

3.7. ПРИМЕР КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МЕСЯЦ СЕНТЯБРЬ МЛАДШАЯ ГРУППА (спортивный зал)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-ая неделя	2-ая неделя	3-ая неделя	4-ая неделя
Этапы занятия				
Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка : умеет ходить прямо, согласовывая движения рук и ног, сохраняя заданное инструктором направление; может ползать на четвереньках; энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах; умеет бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой			

	пой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, на пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором 2. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором 2. Подпрыгивать на 2-х ногах на месте.	1. Ходьба приставным шагом 2. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур 3. Катание мяча друг другу
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	«Мышки» спокойная ходьба»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «потушим свечи»

3.7.1. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале. Различные формы и методы проведения занятия способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятий по физической культуре в зале:

До 15 минут – младшая группа;

20 мин средняя группа;

25 минут старшая группа;

30 минут подготовительная группа.

Из них **вводная часть** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

1,5 минуты младшая группа;

2 минуты средняя группа;

3 минуты старшая группа;

4 минуты подготовительная группа.

Разминка:

1,5 минуты младшая группа

2 минуты средняя группа;

3 минуты старшая группа;

4 минуты подготовительная группа.

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

11 минут младшая группа,

15 минут средняя группа;

17 минут старшая группа;

19 минут подготовительная группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута младшая и средняя группы;

2 минуты старшая группа;

3 минуты подготовительная группа.

3.7.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне -летний период и ее снижение в осенне- зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

До 15 минут – младшая группа;

20 мин средняя группа;

25 минут старшая группа;

30 минут подготовительная группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; иммитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия

и осанки):

1,5 минуты младшая группа;

2 минуты средняя группа;

3 минуты старшая группа;

4 минуты подготовительная группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

13,5 минут младшая группа;

18 минут средняя группа;

22 минуты старшая группа;

26 минут подготовительная группа.

3.8. КОНСУЛЬТАЦИИ С ПЕДАГОГАМИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Месяц	Темы консультаций	Группы
Сентябрь	Знакомство с планом работы на учебный год. Совместное проведение диагностики.	Все группы
Октябрь	« Утренняя гимнастика- заряд бодрости и настроения на весь день!»	Все группы
Ноябрь	« Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.	Все группы
Декабрь	«Профилактика плоскостопия»	Старший возраст
Январь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?»	Младший и средний возраст
Февраль	«Дышим правильно!» польза дыхательной гимнастики	Все группы
Март	«Профилактика нарушения осанки»	Все группы
Апрель	«Физическая готовность детей к школе»	Подготовительные группы
Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики.	Все группы

3.9. Литература

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368с.
2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования. Приказ от 17 октября 2013 года. №1155.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 80с
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 128с
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 112с.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет./ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 144с.
11. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 7 лет: сборник игр и упражнений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 48с.
12. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Под ред. Т.С. Комаровой, О.А. Соломенниковой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 96с.
13. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159с.
14. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. 2-е изд. Волгоград: Учитель, 2011. – 143с.
15. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие/ М. Борисова. – М: Обруч, 2014. – 256с.

- 16.** Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 96с.
- 17.** Асташина. М.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет / авт.-сост. М.П. Асташина. - Волгоград: Учитель, 2013. – 110с.
- 18.** Утренняя гимнастика в ДОУ. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. (компакт – диск) издательство Учитель, 2015.
- 19.** Физическое развитие детей 2 – 7 лет. Перспективное планирование. Сюжетно-ролевые занятия (компакт – диск) - издательство Учитель, 2015.
- 20.** Универсальное портфолио воспитателя ДОО (компакт – диск) – издательство Учитель, 2015.