

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 «Малыш»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБДОУ д/с №9 «Малыш»
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с №9 «Малыш»
Д.В. Копылова
Приказ № 114 от
31 08 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физическому воспитанию МБДОУ
детский сад № 9 «Малыш»

составлена на основе примерной общеобразовательной программе
дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией
Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой
на 2018-2019 учебный год

с. Шира, 2018 год

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи основной образовательной программы.....	3
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	5
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности по физическому воспитанию детей	6
1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса.....	7
1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	8
2. Содержательный раздел	
2.1. Задачи рабочей программы.....	11
2.2. Особенности организации образовательного процесса.....	16
2.3. Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОО	17
2.4. Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей.....	22
2.5. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды.....	25
2.6. Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников.....	29
3. Организационный раздел.	
3.1. Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре.....	31
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы	31
3.3. Структура образовательного события по физической культуре в музыкальном/ спортивной зале	32
3.4. Структура образовательного события по физической культуре на свежем воздухе	33
3.5. Список литературы.....	34

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физическому воспитанию детей разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, в соответствии с общеобразовательной программой МБДОУ детского сада вида № 9 «Малыш» и ФГОС ДО.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей, и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Используются дополнительные программы:

«Из поколения в поколение» » для дошкольного, начального школьного и дополнительного образования под ред. С.И.Лалетиной, Н.Я. Толмачёвой, Е.П. Кочневой; «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взрослого с детьми.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка (1989 г.);
- Конституцией РФ, ст.43, 72;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам »;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Уставом ДОО

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цели:

- развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;
- формирование у воспитанников ДОО целостных представлений об окружающей природе, социальной среде и месте человека в ней на примере Республики Хакасия

Задачи:

- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка,

социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- ✓ обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- ✓ создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- ✓ объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- ✓ формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- ✓ обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- ✓ создание условий для формирования у воспитанников ДОО целостных представлений об окружающей природе, социальной среде и месте человека в ней на примере Республики Хакасия.

Специальные задачи (коррекционные)

Наряду с первоочередными задачами ДОО общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным языком является одним из самых важных приобретений ребёнка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом. Исходя из этого, в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

Развитие речевого дыхания. Невозможно успешно работать над речью, если не развито речевое и физиологическое дыхание. Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной («Дуем на снежинку (пушинку, пёрышко...»), («Нюхаем цветочек», «Насос» и др.) и фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»). **Развитие речевого и фонематического слуха.** Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики». (Дети делятся на две команды: «Гласные звуки», «Согласные звуки». По первому сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные или согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков» - обручей или кубиков заранее оговоренного цвета. Игру можно усложнить: дети «превращаются» в твёрдые и мягкие, звонкие и глухие согласные.)

Развитие звукопроизношения. При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет (обычно на неделю) дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются игры «Придумай слово на определённый звук», «Назови пять имён девочек на определённый звук» и др., а также чистоговорки, стихи, потешки, речёвки и др.

Развитие выразительных движений. Осуществляется с помощью игровых упражнений, приёмов имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползёт змея, летает бабочка» и др.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

Развитие общей и мелкой моторики. Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объёма основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать следующее: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например резиновыми кольцами, массажными мячами, грецкими орехами и др.); комплексы ОРУ с предметами (гимнастическими палками, обручами, кольцами, косичками (из бросового материала – нестандартное пособие), флажками, платочками и др.).

Развитие ориентировки в пространстве. Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма. Следовательно, эта задача является одной из главных в работе специалистов. Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом)»), «Разомкнуться в правую сторону» и др.). Широко используются предлоги: в, на, около, перед и др. (например: «Встаньте за линию, присядьте на скамейку» и др.), применяются схемы-карточки с нарисованными двигательными действиями, включаются в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Иголка и нитка», «Корабли бороздят моря и океаны») и др.

Развитие коммуникативных функций. Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из деталей набора «Альма», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.), игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку» и др.) способствуют её реализации. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-болтай» и др.).

Развитие музыкальных способностей. Используется выполнение упражнений под музыку, музыкально-ритмические комплексы, музыкальные подвижные игры.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы,

связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С. Выготскому и Г.С. Костюку) ориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Развитие детей от 3 до 7 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МО и Н РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности по физическому воспитанию детей

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети

быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

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

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса

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

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены [2].

Группа детей подготовительного к школе возраста с ТНР (6-8 лет)

Ребёнок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноимённые и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы; - осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании,

значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи рабочей программы

Общие:

Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его

элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

3 – 4 года

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
Создавать условия активного бодрствования
Поддерживать хороший аппетит
Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

4-5 лет

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
Поддерживать хороший аппетит
Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

5-6 лет

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
Поддерживать хороший аппетит

6-7 лет

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна
Поддерживать хороший аппетит
Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду
Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни
Воспитание культурно-гигиенических навыков:

3- 4 года

Приучать к опрятности, аккуратности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

Способствовать овладению навыками поведения во время еды, умывания, учить пользоваться носовым платком, причёсываться, следить за своим внешним видом;

Вовлекать в выполнение режимных моментов, продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.

4-5 лет

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

Расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

Способствовать формированию навыков культуры еды, культуры поведения, побуждать следить за своим внешним видом.

5-6 лет

Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);

Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилкой, ножом.

6-7 лет

Способствовать усвоению основных культурно-гигиенических навыков: быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном;

Напоминать о правильном пользовании носовым платком и расческой;

Привлекать внимание к внешнему виду;

Поощрять проявления детей, связанные самостоятельностью в раздевании и одевании, размещении одежды в определенном порядке, поддержании в чистоте одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3 - 4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище;

Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна и необходимости закаливания;

Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы;

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой);

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище;

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением;

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья;

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5 - 6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

Знакомить с правилами ухода за больным.

6 - 7 лет

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

Развитие физических качеств:

3 - 4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

Поощрять проявление ловкости в челночном беге;

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта

(овладение основными движениями):

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и, мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге;

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

Учить кататься на самокате;

Учить плавать (произвольно);

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2.2. Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностические, физкультминутки	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: -развлечения; сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Досуг Театрализованные игры	Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые игры	Экскурсии в природу Пешие прогулки Беседа Совместные игры Чтение художественных произведений

Отличительные особенности работы с детьми компенсирующей направленности с ТНР
 Отличительными чертами работы с детьми с фонетико-фонематическим недоразвитием речи, тяжёлыми нарушениями речи, задержкой психического развития являются следующие: - большее количество повторений при показе упражнений; - более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и т.д.; - более длительное запоминание детьми расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы; - более длительные объяснения, описания упражнений и т.д.

2.3. Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ

На сегодняшний день одной из актуальных проблем дошкольного образовательного учреждения является создание здоровьесберегающей среды развития ребенка. Для решения этой проблемы необходимо наличие в ДОУ системы физкультурно-оздоровительной работы, в которой осуществляется комплексный подход к физическому развитию детей.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа строится в следующих направлениях:

- создание условий для физического, психического и духовного развития ребенка;
- формирование, сохранение и укрепление здоровья детей;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных и профилактических задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи;
- осуществление диагностической работы.

В работе по этим направлениям решаются следующие задачи:

- формирование жизненно-необходимых умений и навыков ребенка, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- привлечение родителей к осуществлению профилактической и оздоровительной работы;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей, родителей и сотрудников дошкольного образовательного учреждения.

Для решения задач в детском саду разработана и действует система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы. Это комплекс активных форм профилактики здоровья детей, реабилитация детей в условиях дошкольного образовательного учреждения после перенесенных заболеваний. Реализация потребностей детей в двигательной активности, осуществление валеологического образования.

В детском саду уделяется особое внимание комплексному использованию всех средств физического воспитания и оздоровления детского организма, содружеству медицинских и педагогических работников, а также семей воспитанников.

Представленная в Рабочей программе система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы содержит следующие разделы: создание условий, содержание оздоровительной и профилактической работы, формы образовательной деятельности, формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями, виды закаливания, график двигательной активности.

Создание условий: создание развивающей среды для двигательной активности детей, оборудование спортивного и тренажерного зала, спортивные уголки в группах и на участках, оборудование спортплощадки на улице.

Содержание профилактической работы: обязательный медосмотр ребёнка и контроль за его физическим здоровьем и развитием, вакцинопрофилактика, противоэпидемические мероприятия.

Содержание оздоровительной работы: система закаливающих мероприятий, организация рационального питания, утренняя гимнастика, физминутки, двигательные паузы, витаминотерапия.

Формы образовательной деятельности: физкультурные мероприятия в зале и на улице, игры подвижные и спортивные, спортивные праздники и развлечения, «неделя здоровья».

Формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями: консультативная помощь участникам образовательного процесса, оформление информационных материалов.

Виды закаливания:

№	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
Закаливание				

1.	Воздушные ванны	Все группы	В течение года	Воспитатели
2.	Свето-воздушные ванны	Все группы	Лето	Воспитатели
3.	Солнечные ванны	Все группы	Лето	Воспитатели
4.	Босохождение	Все группы	В течение года	Воспитатели
5.	Хождение по мокрым дорожкам	Все группы	Осень, зима, весна	Воспитатели
6.	Расширенное умывание	Все группы	В течение года	Воспитатели
7.	Одежда по сезону	Все группы	В течение года	Воспитатели
8.	Облегчённая одежда в группе и во время НОД по физической культуре	Все группы	В течение года	Воспитатели Инструктор по физкультуре

**Графики двигательной активности:
Вторая младшая группа (для детей 3-4 лет)**

№ п/п	Виды деятельности	Время	Дни недели
Первая половина дня с 07.30 до 15.00			
1.	Утренняя гимнастика	4	ежедневно
2.	Физминутка	2	ежедневно
3.	НОД по реализации ОО «Физическая культура»	15	3 раза в неделю
4.	НОД по реализации ОО «Музыка»	10	2 раза в неделю
5.	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	5	ежедневно
6.	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	20	ежедневно
7.	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	10	ежедневно
8.	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
9.	Общественно полезный труд	5	ежедневно
Вторая половина дня с 15.00 до 18.00			
1.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	3	ежедневно
2.	Ходьба по массажным коврикам	3	ежедневно
3.	Индивидуальная работа по развитию движений	5	ежедневно
4.	Самостоятельные игры в помещении	20	ежедневно
5.	Подвижные игры на прогулке	10	ежедневно
6.	Самостоятельная ДА на прогулке	35	

7.	Совместная двигательная деятельность	20	ежедневно
8.	Общественно полезный труд	5	ежедневно

Средняя группа (для детей 4-5 лет)

№ п/п	Виды деятельности	Время	Дни недели
Первая половина дня с 7.30 до 15.00			
1.	Утренняя гимнастика	5	ежедневно
2.	Физминутка	4	ежедневно
3.	НОД по реализации ОО «Физическое развитие»	20	3 раза в неделю
4.	НОД по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» (музыка)	15	2 раза в неделю
5.	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	10	ежедневно
6.	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	40	ежедневно
7.	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	20	ежедневно
8.	Самостоятельная ДА на прогулке	45	ежедневно
9.	Общественно полезный труд	10	ежедневно
Вторая половина дня с 15.00 до 18.00			
1.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	4	ежедневно
2.	Ходьба по массажным коврикам	4	ежедневно
3.	Физминутка	2	два раза в неделю
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
5.	Самостоятельные игры в помещении	30	ежедневно
6.	Подвижные игры на прогулке	10	ежедневно
7.	Самостоятельная ДА на прогулке	40	
10	Совместная двигательная деятельность	15	ежедневно
11.	Общественно полезный труд	7	ежедневно

Старшая группа (для детей 5-6 лет)

№ п/п	Виды деятельности	Время	Дни недели
Первая половина дня с 07.30 до 15.00			
1.	Утренняя гимнастика	8	ежедневно

2.	Физминутка	4	ежедневно
3.	НОД по реализации ОО «Физическое развитие»	25	3 раза в неделю
4.	НОД по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» (музыка)	15	2 раза в неделю
5.	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	15	ежедневно
6.	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	35	ежедневно
7.	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	25	ежедневно
8.	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
9.	Общественно полезный труд	10	ежедневно
Вторая половина дня с 15.00 до 18.00			
1.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	5	ежедневно
2.	Ходьба по массажным коврикам	5	ежедневно
3.	Физминутка	2	3 раза в неделю
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
5.	Самостоятельные игры в помещении	30	ежедневно
6.	Подвижные игры на прогулке	15	ежедневно
7.	Самостоятельная ДА на прогулке	35	
8.	Совместная двигательная деятельность	20	ежедневно
9.	Общественно полезный труд	10	ежедневно

Подготовительная к школе группа (для детей 6-7 лет)

№ п/п	Виды деятельности	Время	Дни недели
Первая половина дня с 7.30 до 15.00			
1.	Утренняя гимнастика	12	ежедневно
2.	Физминутка	4	ежедневно
3.	НОД по реализации ОО «Физическое развитие»	30	3 раза в неделю
4.	НОД по реализации ОО «Художественно-эстетическое развитие» (музыка)	20	2 раза в неделю
5.	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	15	ежедневно

6.	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	25	ежедневно
7.	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	30	ежедневно
8.	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
9.	Общественно полезный труд	10	ежедневно
Вторая половина дня с 15.00 до 18.00			
1.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	5	ежедневно
2.	Ходьба по массажным коврикам	5	ежедневно
3.	Физминутка	2	три раза в неделю
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
5.	Самостоятельные игры в помещении	30	ежедневно
6.	Подвижные игры на прогулке	15	ежедневно
7.	Самостоятельная ДА на прогулке	35	
10	Совместная двигательная деятельность	20	ежедневно
11.	Общественно полезный труд	10	ежедневно

2.4. Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний

Учебно-воспитательные технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на спортивной площадке). Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.

Динамические паузы	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	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	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 ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Коммуникатив-ные игры	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.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста
Психогимнастика	Занятия проводятся по специальным методикам	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

2.5. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

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

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Организация предметно-развивающей среды в группах с 3-х и до 7 лет

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

1. Принцип открытости обществу и открытости своего "Я" предполагает персонализацию среды группы. Для этого в группе оформлены выставки фотографий "Наши достижения", «Проектная деятельность».

2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием, продуктивной деятельностью и т.д.. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.

3. Принцип стабильности-динамичности развивающей среды тесно взаимосвязан с принципом гибкого зонирования. Предметно-развивающая среда группы меняется в зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения, образовательной программы.

При проектировании предметно- развивающей среды нашего ДОУ мы выделяем следующие основные составляющие:

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Примерный набор физкультурного оборудования для младшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Модуль "Змейка"	Длина 100 см Высота 15 см	1
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		3
	Куб деревянный	Ребро 20 см	1
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	4
	Шар цветной	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Кубики		20
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	5

Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Дорожка массажная		2
	Шнур длинный	Длина 150-см, диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	5

	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Кольцесброс (набор)		1
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 75 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч	Диаметр 10-12 см	5
	Мяч	Диаметр 20 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Кубики		20
	Ленточки разноцветные		15
	Султанчики		10
	Шнур короткий	Длина 75 см	5

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		1
	Коврик массажный		2
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцесброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	4
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	1
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 500 г, 1 кг	1
	Мяч - массажер		5
	Обруч большой	Диаметр 75 см	5
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		6
	Лента короткая	Длина 50-60 см	5
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	5

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	20
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцерброс (набор)		3
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 2
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15
	Сетка волейбольная с мячом		2
	Баскетбольные щиты с кольцами		4
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Стенка гимнастическая	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	4

	деревянная		
Для общеразвивающих упражнений	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Мячи - массажеры		15
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	17
	Мяч большой	25 см	17
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	20
	Тренажёры		10

2.6. Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы работы с родителями
по реализации образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы
	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Одежда детей в разные сезоны» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка»
	Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	НОД «Вместе с мамой, вместе с папой на зарядку становись!»; - спортивные состязания «В здоровом теле – здоровый дух»; - «Неделя здоровья»;
	Мероприятия с участием родителей		- музыкально-спортивное развлечение «Дорожный калейдоскоп»; - музыкально-спортивный

			<p>праздник «День защитника отечества»;</p> <p>- Физкультурное развлечение «Постарайся угадать, чем листочек может стать»</p> <p>- музыкально - спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»;</p> <p>- музыкально - спортивный праздник «День защиты детей»</p>
	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	<p>- «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия»</p> <p>- «Закаливание детей в летний период- использование естественных природных факторов для укрепления детского организма»</p>
	Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	<p>«Здоровые дети в здоровой семье» с мультимедийным сопровождением.</p> <p>«Чтобы ребёнок рос здоровым»</p> <p>Знакомство с планом работы физкультурно-оздоровительного направления на год.</p>
	Памятки и буклеты для родителей		<p>«Семейный кодекс здоровья»,</p> <p>«Оформление спортивного уголка дома»</p> <p>«Физическое развитие девочки»</p> <p>«Физическое развитие мальчика»</p>
	Через групповые информационные стенды		<p>«Ляг в кроватку на зарядку»</p> <p>«Осанка ребёнка»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника»</p> <p>«Плоскостопие - дело поправимое»</p> <p>«Хочу красивые ножки»</p> <p>«Игры с ребёнком летом»</p> <p>«Здоровый образ жизни семьи»</p> <p>«Народные подвижные игры»</p> <p>«Волшебные точки для массажа»</p> <p>«Зачем заниматься физкультурой»</p>

			«Дети на прогулке зимой» «Мой весёлый звонкий мяч» «Домашний стадион» «Физические качества дошкольников»
--	--	--	---

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. СЕТКА НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
10.20 – 10.50 Старшая – подготовительн группа	9.15-9.30 Младшая группа	10.20-10.35 Младшая группа	9.00-9.15 Младшая группа	9.45-10.00 Младшая группа
В музыкальном зале	В группе	На участке группы	В группе	На участке группы
11.00-11.20 Средняя группа	9.40-10.00 Средняя группа	11.20-11.50 Старшая- подгот. группа	9.30-9.50 Средняя группа	10.20-11.00 Старшая- подготовительная группа
На спортивной площадке	В музыкальном зале	На спортивной площадке	В музыкальном зале	В музыкальном зале

3.2. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Мед.сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, 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, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная 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 руководитель, 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.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

3.3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СОБЫТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МУЗЫКАЛЬНОМ/ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

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

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе 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 к школе группа.

Разминка:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе 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 к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая и средняя группы,

Сентябрь	Общие групповые собрания: «Всей семьей за безопасность дорожного движения»	Подборка информационного материала
-----------------	---	------------------------------------

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

3.4. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СОБЫТИЯ 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 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

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

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе 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 к школе группа.

3.5.Список литературы

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
4. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
5. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
6. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
7. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
8. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
9. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
10. Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.
11. Желобкович Е.Ф. – Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.:Скрипторий 2003, 2014. – 192с.
12. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.
13. Картушина М.Ю. – Сценарии досугов для детей 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
14. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.
15. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000. – 296 с.
16. Макарова О.С. – Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса. 2002. – 64 с.
17. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
18. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
19. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
20. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
21. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
22. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.

23. Рыбак М.В. – Плавай как мы!: (Методика обучения плаванию детей 2-5 лет) / Марта Рыбак. – М.: Обруч, 2014. – 80 с.
24. Рыбак М.В. – Раз, два, три, плыви...: метод.пособие для дошк. образоват. учреждений / (Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н.). – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
25. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 144 с.
26. Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.
27. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
28. Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.
29. Шишкина В.А. Движение +движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
30. Шишкина В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.