

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

Протокол № 1

от « 30 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом №78
«Жемчужинка»

Смирнова Г.В.

Приказ № 16-З от « 02 » 09 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физического развития
детей дошкольного возраста
групп общеразвивающей направленности

Возраст детей: от 2 до 5 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рыбина Л.Н.

инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2019

Содержание

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.4. Характеристика возрастных особенностей детей.....	11
1.5. Планируемые результаты по освоению программы.....	13

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Программное содержание работы по физическому развитию.....	14
2.2. Структура организации образовательного процесса.....	29
2.3.Формы организации образовательной области «Физическое развитие».....	30
2.4. Перспективное планирование работы с детьми раннего, младшего и среднего возраста	31
2.5. Взаимодействие с педагогами и родителями.....	44

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	46
3.2. Перечень методического обеспечения.....	48
3.3. Список литературы.....	50

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

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

Настоящая рабочая программа (Далее - Программа) разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 78 «Жемчужинка», созданной педагогическим коллективом ГБДОУ на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155) и с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

В Программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Программа рассчитана на воспитанников групп раннего возраста, младшего и среднего дошкольного возраста

Возраст детей	Название групп	Количество занятий в учебном году	Количество занятий в неделю	Продолжительность НОД
2-3 года	«Черепашки»	108 в зале (понедельник 9.10-9.20; вторник 16.00-16.10; среда 9.20-9.30).	3 раза	10 минут
2-3 года	«Пингвинята»	108 в зале (вторник 9.00-9.10; среда 9.00-9.10; пятница 9.00-9.10).	3 раза	10 минут
2-3 года	«Лягушата»	108 в зале (понедельник 9.00-9.10; вторник 9.20-9.30; четверг 9.00-9.10).	3 раза	10 минут
3-4 года	«Катерок»	72 в зале (среда 10.15-10.30; пятница 9.25-9.40).	2 раза	15 минут
4-5 лет	«Дельфины»	72 в зале (понедельник 9.40-10.00; вторник 9.40-10.00).	2 раза	20 минут

По действующему СанПиН непрерывную образовательную деятельность (далее НОД) по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю: ранний возраст 3 занятия в физкультурном зале, младший и средний возраст 2 занятия в физкультурном зале, 1 в бассейне.

Продолжительность НОД составляет 10 минут в группе раннего возраста, 15 минут в младшей группе, 20 минут – в средней.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Основная задача:

Продолжать способствовать сохранению и поддержанию здоровья детей, реализации физического потенциала, а так же успешной адаптации ребенка-дошкольника в быстро изменяющейся среде путем:

- включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс на группах;
- совершенствования системы оздоровительной работы с детьми за счет согласованности в работе педагогов, медицинского персонала и специалистов;
- составления системы работы по овладению детьми играми с элементами спорта.

Оздоровительные задачи:

- формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- создание условий для удовлетворения потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма (развитие компенсаторных

функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды

- формирование на доступном уровне валеологических знаний, умений и навыков.

Воспитательные задачи:

- способствовать проявлению разумной смелости и решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой;
- способствовать развитию интереса к событиям спортивной жизни страны.

Образовательные задачи:

- формировать систематизированные знания, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию двигательного статуса ребенка на основе его творческой активности;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки в спортивном направлении.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями

приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение **принципа постепенности**. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной

зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие.

Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не

всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует

развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей

Ребенок 3-го года жизни учится ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Ставятся задачи действовать сообща, придерживаясь определенного направления

передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Меняется направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учится ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учится прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземление на обе ноги. У ребенка с 2 до 3 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

В возрасте 3-4 лет детям прививается умение выслушивать словесные пояснения, следить за показом и выполнять движения сообща. В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, а также в двигательных импровизациях.

У ребенка 4-го года жизни еще более возрастает стремление действовать самостоятельно, но так как его внимание неустойчиво, ребенок часто отвлекается и переходит от одного вида деятельности к другому. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. Этому возрасту характерно приобретение движениям ребенка более преднамеренного характера. Детям свойственно включаться в новые и разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Ребенок более осознанно следит за показом движения, выслушивает пояснения. Центральными остаются задачи укрепления здоровья и достижения полноценного физического развития детей. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических навыков. Важным остается развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий. В этом возрасте у детей бывает очень разный уровень развития, поэтому задача инструктора по физической культуре – провести большую индивидуальную работу, чтобы подтянуть отстающих до уровня большинства детей группы.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер. Детям 5-го года жизни характерен переход от обобщенного разучивания движений к разучиванию отдельных составных частей,

элементов движений, отдельных поз. Ставятся задачи достижения точности и правильности выполнения заданных упражнений в соответствии с образцом. Эти задачи основываются на учете растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Специфичным для этого возраста является отработка качественной стороны и закрепление приобретенных ранее двигательных навыков и умений.

1.5. Планируемые результаты по освоению программы:

В группе раннего возраста к концу года дети могут:

- Ходить за воспитателем, паровозиком, чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную, ходьба с лентой в руке
- Бегать до указанного предмета, бег с лентой в руке, бег за воспитателем со сменой направления.
- Выполнение движений: руки вверх, стороны, на голову, на пояс, за спину.
- Сохранять чувство равновесия при ходьбе между двумя узкими веревками, по гимнастической скамейке.
- Ползание на четвереньках между шнурами, проползание под веревкой, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Бросание мешочков в горизонтальную цель, бросание мяча на дальность через сетку, катание мяча по прямой линии.
- Прыжки в длину с места на двух ногах, прыжки в длину с места через две веревки.

Подвижная игра проводится с группой детей (8-10 человека).

В младшей группе к концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

В средней группе:

- имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;
- ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
- бежит, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;
- ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом;
- прыгает на двух ногах в длину с места;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;
- метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м; строится в колонну, шеренгу, круг;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- самостоятельно скатывается на санках с горки, катает на санках друг друга;
- скользит по ледяной дорожке с помощью взрослых;
- передвигается на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполняет повороты на месте на лыжах;
- катается на 3-х колесном велосипеде.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Программное содержание работы по физическому развитию:

группа раннего возраста (2-3 года)

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, изменение темпа. Приставной шаг вперед, в стороны
- Приучать действовать парами.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать основные движения. Развивать навыки ползания; выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений и заданий.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, вверх с касанием предмета (10-15 см); в метании мешочков с песком в цель.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловля мяча, брошенного педагогом на расстоянии 50-100 см. 10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба

Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно),

с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье

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

Катание, бросание, метание

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

Прыжки

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

2.Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

3.Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием

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

С бросанием и ловлей мяча

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием

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

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

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

младшая группа (3-4 года)

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные виды движений

Ходьба

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

Бег

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

Катание, бросание, ловля, метание

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

Ползание, лазанье

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

Прыжки

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

Групповые упражнения с переходами

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

Ритмическая гимнастика

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой,

за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

3. Спортивные упражнения

- Катание на санках.
- Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
- Скольжение.
- Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
- Ходьба на лыжах.
- Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
- Катание на велосипеде.
- Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры.

С бегом.

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

С прыжками.

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

С подлезанием и лазаньем.

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей.

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве.

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения

«Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

средняя группа (4-5 лет).

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске

вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

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

Ползание, лазанье

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

Прыжки

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

Катание, бросание, ловля, метание

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

3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами

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

Ритмическая гимнастика

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

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

предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

Статические упражнения

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках

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

Скольжение

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах

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

Игры на лыжах

«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом

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

С прыжками

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

С ползанием и лазаньем

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей

«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры

«У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения

«Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.2. Структура организации образовательного процесса

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непрерывной образовательной деятельности. Причём, в каждом возрастном периоде непрерывная образовательная деятельность имеет разную направленность. Детям раннего и младшего возраста она должна доставлять удовольствие, учить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приёмам элементарной страховки. В среднем возрасте приоритетным является развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы.

Непрерывная образовательная деятельность состоит из нескольких частей.

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

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает 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 выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.3. Формы организации образовательной области «Физическое развитие»

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Программой предусмотрены варианты проведения непрерывной образовательной деятельности:

- Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная)
- Контрольно-проверочная непрерывная образовательная деятельность «Самый, самый», во время которой дети проходят тестирование.
- Непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения «Под звуки музыки».

- Сюжетно-игровая непрерывно образовательная деятельность.
- Различные виды непрерывной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).
- Непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии «Здоровей-ка»

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.4. Перспективное планирование работы с детьми.

группа раннего возраста

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам)

	Ходьба: небольшими группами в прямом направлении, стойкой Бег: небольшими группами в прямом направлении, стойкой Обучение: ползание на четвереньках по прямой (по гимнастическому мату (расстояние 3-4 метра)), по доске, по гимнастической скамейке, подлезание под воротца, веревку (30-40 см). Повторение:
Октябрь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам). Ходьба: небольшими группами в прямом направлении, по прямой дорожке (ширина 20 см, длинна 2-3 м), парами Бег: небольшими группами в прямом направлении Обучение: лежащей по наклонной доске (высота 30-40 см), перелезание через скамейку, гимнастической стенке вверх и вниз(высота 1,5 м) удобным для ребенка способом Повторение: ползание на четвереньках по прямой
Ноябрь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам) Ходьба: в прямом направлении с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по кругу небольшими группами. Бег: небольшими группами в прямом направлении, в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). Обучение: катание мяча по прямой линии, одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (50-100 см), бросание вперед двумя руками с низу, от груди, из-за головы. Повторение: перелезание через скамейку.
Декабрь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг вперед. Ходьба: по кругу взявшись за руки, в прямом направлении по доске. Бег: в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20-25 см). Бросание мяча через шнур (натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1.15м, через сетку (натянутую на уровне

	роста ребенка). Повторение: бросание мяча двумя руками снизу, из-за головы
Январь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг вперед Ходьба: ходьба по кругу с изменением темпа, с переходом в бег Бег: в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами(расстояние между ними 25-30 см). Обучение: метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой. Повторение: ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20-25 см).
Февраль	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг в стороны, Ходьба: по кругу в прямом направлении, держась за руки. Бег: медленный бег с переходом в ходьбу Обучение: метание мешочков в горизонтальную цель-двумя руками, правой(левой) на расстоянии 1 м. Повторение: бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).
Март	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг в стороны. Ходьба с изменением направления Ходьба: в прямом направлении, в колонне по одному Бег: в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). Обучение: ловля мяча брошенного педагогом на расстоянии 50-100 см., прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь в перед. Повторение: метание мешочков в горизонтальную цель-двумя руками, правой(левой) на расстоянии 1 м
Апрель	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг в перед. Ходьба: ходьба в рассыпную, в прямом направлении, обходя предметы. Бег: в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами

	(расстояние между ними 25-30 см). Обучение: прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см), вверх с касанием предмета находящего на 10-15 см выше поднятой руки ребенка Повторение: ловля мяча брошенного педагогом на расстоянии 50-100 см., прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Май	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам) Ходьба: ходьба в прямом направлении обходя предметы, по гимнастической доске, обходя предметы. Бег: в колонне по одному, с изменением темпа. Обучение: на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см) Прыжки вверх с касанием предмета, находящего на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. Повторение: прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь в перед

младшая группа

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба и бег стайкой, врассыпную; бег в обусловленное место по сигналу. Обучение: ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой; ползание на средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах, стоя на месте. Повторение: прыжки на всей ступне с подниманием на носки и с работой рук; катание мяча двумя руками друг другу;

Октябрь	Построение: в колонну друг за другом по росту. Ходьба и бег: в колонне по зрительным ориентирам. Обучение: ходьба с перешагиванием через предметы; ползание на средних четвереньках за катящимся предметом; прокатывание мяча между предметами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Повторение: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя; прокатывание мяча друг другу (увеличение расстояния)
Ноябрь	Построение: в колонну по росту, в колонну парами; построение из колонны по росту в колонну парами, стоя на месте. Ходьба и бег: в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук; бег с ускорением и замедлением темпа. Обучение: ходьба по наклонной доске и спуск с нее; ползание по скамейке на средних четвереньках; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; прыжки вверх на месте с целью достать предмет. Повторение: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки на двух ногах на месте в паре; прокатывание мяча между предметами.
Декабрь	Построение: в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу; построение в шеренгу, равнение по линии, с поворотом в колонну друг за другом. Ходьба и бег: в колонне «змейкой»; по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке; пролезание под дугой, не касаясь руками пола; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте; спрыгивание с высоты 15 см. Повторение: прыжки вверх с целью достать предмет; прокатывание мяча между предметами с целью сбить кеглю.
Январь	Построение: в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонну; перестроение из шеренги в круг по ориентирам.

	Ходьба и бег: в колонне в заданном направлении «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа; с остановкой по сигналу (приседание); ходьба в шеренге с одной стороны площадки на другую. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием приставляя пятку одной ноги к носку другой; ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 70-80 см; прыжки в длину с места. Повторение: пролезание в обруч, не касаясь руками пола; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его.
Февраль	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; то же в движении. Ходьба и бег: парами «змейкой», огибая поставленные предметы; ходьба на носках, перешагивая препятствия; бег в парах, в колонне со сменой направления по сигналу. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; перелезание через скамейку боком; бросание мяча вперед двумя руками снизу; прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе). Повторение: прыжки в длину с места; ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках.
Март	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентирам; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба: широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; перешагивание через «канавки»; бег по извилистой дорожке; по круг, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Обучение: ходьба по «кирпичикам», по «кочкам»; прыжки через предметы; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы через веревку; ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку. Повторение: прыжки со сменой положения ног; ходьба по

	гимнастической скамейке на высоких четвереньках.
Апрель	Перестроение: из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: с дополнительным заданием: с остановкой по сигналу - поворот вокруг себя; ходьба приставным шагом вперед; ходьба на горку; бег с высоким подниманием бедра; со сменой темпа по сигналу. Обучение: лазание по гимнастической лестнице и спуск с нее; ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием - поворот вокруг себя переступанием; прыжки – прямой галоп; бросание мяча вверх и попытка поймать его. Повторение: ходьба по «кирпичикам»; бросание мяча вдаль руками из-за головы.
Май	Размыкание: и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием. Ходьба: приставным шагом вперед и назад. Бег: с дополнительным заданием – догонять убегающих; чередовании бега в колонне с бегом врассыпную. Обучение: ходьба по наклонной плоскости; метание на дальность правой и левой рукой; прыжки в высоту с места через шнур. Повторение: прямой галоп; бросание мяча вверх и ловля его; лазание по гимнастической лестнице.

средняя группа

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение в колонну по одному; по росту; равнение по ориентиру, по черте. Ходьба и бег на месте с переходом в движение по сигналу; ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа, ходьба с закрытыми глазами; бег «цепочкой». Со сменой направления по сигналу. Обучение: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием

	через предметы; ползание на низких и средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий; прокатывание мячей друг другу по прямой. Повторение: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.
Октябрь	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу. Ходьба: со сменой направления, с поворотом кругом по зрительному сигналу; ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге, в кругу; бег врассыпную, с поворотом кругом; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом. Обучение: Ходьба по шнуру, руки за спиной; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; прокатывание мяча из разных и.п. одной и двумя руками друг другу; прямой галоп. Повторение: прыжки на одной ноге поочередно; ноги вместе-ноги врозь с продвижением вперед; прокатывание обруча друг другу между предметами.
Ноябрь	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим; перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Ходьба: с дополнительным заданием на руки; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; ходьба со сменой ведущего; бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу; бег пригнувшись, крадучись; бег со сменой ведущего. Обучение: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; подлезание под препятствие правым и левым боком; бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками; прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением. Повторение: прямой галоп по кругу, руки за спиной, змейкой; ходьба по шнуру.

Декабрь	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре за направляющим. Ходьба: с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса; чередование ходьбы с бегом, с прыжками на месте и продвижением вперед; бег со сменой ведущего; бег с преодолением препятствий. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга; пролезание между предметами на средних четвереньках; отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой; прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий. Повторение: прыжки из глубокого приседа в движении; бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди; вниз об пол и ловля его несколько раз подряд; пролезание через «тоннель»
Январь	Перестроение: из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба: с преодолением дополнительных препятствий; ходьба по пересеченной местности; бег - «перебежки»; «найди себе пару»; Бег: с ловлей и увертыванием. Обучение: метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета. Повторение: ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине; перелезание через гимнастическую скамейку боком.
Февраль	Повороты: кругом, переступая на месте; повороты кругом прыжком; перестроение из колонны по одному в шеренгу. Ходьба: с закрытыми глазами; с высоким подниманием бедра; на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; со сменой положения рук. Бег: с ловлей и увертыванием; с высоким подниманием бедра; с остановкой по сигналу. Обучение: ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз;

	ползание на мелких и средних четвереньках по доске; ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя; бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур. Повторение: прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета; прыжки вверх с места.
Март	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный сигнал (цвет), звуковой сигнал. Бег: в среднем темпе, змейкой. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах; лазание по гимнастической лестнице произвольным способом; метание предметов на дальность; прыжки в высоту с места. Повторение: прыжки на одной ноге; бросание мяча двумя руками через препятствие; прыжки с высоты в обруч.
Апрель	Перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре в движении; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу. Ходьба: в колонне «змейкой», с поворотом вокруг себя; с остановкой по сигналу; широким и мелким шагом; в парах по кругу. Обучение: ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук; лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки с короткой скакалкой. Повторение: прыжки в высоту с места; метание предметов вдаль.
Май	Равнение: по ориентиру; команды «Равняйся!», «Смирно!»; перестроение из колонны по одному в колонну по три; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты на месте направо, налево переступанием. Ходьба: в колонне спиной вперед; челночный бег; бег на скорость. Обучение: ходьба по наклонной поверхности со взмахом ленточками; перелезание через предмет боком; метание в

	вертикальную цель правой и левой рукой; прыжки в длину с места в прыжковую яму. Повторение: прыжки с короткой скакалкой; метание в горизонтальную цель.
--	--

Тематическое планирование

группа раннего возраста

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!	Части тела.	Мои игрушки.	Что нам осень подарила: овощи и фрукты.
Октябрь	Моя семья.	Мой дом. Посуда	Мой дом. Мебель.	Золотая осень.
Ноябрь	Одежда. Обувь.	Домашние животные.	Мы – друзья, подруги.	Домашние птицы.
Декабрь	Дикие животные.	Животные жарких стран.	Идем в магазин.	Новый год!
Январь	Каникулы!	Зимние	Зима в лесу.	Зимняя

		забавы.		одежда.
Февраль	Комнатные растения.	Наземный транспорт.	Наши дедушки и папы.	Зимующие птицы.
Март	Перелетные птицы.	Наши бабушки и мамы.	Мой дом. Предметы домашнего обихода.	Неделя театра.
Апрель	Мои любимые книги.	Воздушный и водный транспорт.	Дикие животные весной.	У нас гости.
Май	Цветущая весна.	Домашние питомцы.	Насекомые.	Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья!

младшая группа

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	Здравствуй, детский сад! Мои игрушки.	Детский сад. Труд взрослых в детском саду.	Сельскохозяйственный труд в саду и огороде.	Что нам осень подарила: овощи и фрукты.
Октябрь	Кладовая леса: ягоды, грибы.	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда	Семья. Мой дом. Мебель.	Золотая осень.
Ноябрь	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь.	Мой дом, мой город.	Домашние животные и птицы.	Дикие животные и птицы средней полосы.

Декабрь	Дикие животные.	Домашние и дикие животные и птицы.	Средства связи. Почта.	Новый год!
Январь	Каникулы! Зима в Санкт-Петербурге.	Зимние забавы.	Зима в лесу.	Животные водоемов. Золотая рыбка.
Февраль	Растения как живые существа. Комнатные растения.	Транспорт. Труд на транспорте.	День защитника отечества. Профессии пап.	Зимующие птицы.
Март	Перелетные птицы.	Наши бабушки и мамы.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы.	Домашние питомцы.
Апрель	Мои любимые книги.	12 апреля – День Космонавтики.	Предметы вокруг нас.	Земля наш общий дом.
Май	Цветущая весна.	Моя страна. День Победы.	Насекомые	Моя страна. С Днем рождения, Санкт-Петербург!

Тематическое планирование в средней группе

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	Здравствуй, детский сад! Мои игрушки. 1 сентября - День знаний.	Детский сад. Профессии сотрудников детского сада.	Сельскохозяйственный труд в саду и огороде. Откуда хлеб пришел.	Что нам осень подарила: овощи и фрукты.
Октябрь	Кладовая леса: ягоды,	Семья. Мой дом.	Семья. Мой дом. Мебель.	Золотая осень.

	грибы.	Предметы домашнего обихода: посуда.		
Ноябрь	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь, головные уборы.	Мой дом, мой город. Стройка.	Домашние животные и птицы.	Дикие животные и птицы средней полосы. Профессия лесника.
Декабрь	Дикие животные: класс пресмыкающи хся.	Животные севера и жарких стран.	Средства связи. Почта.	Новый год! Игрушки.
Январь	Каникулы! Зима, Рождество в Санкт- Петербурге.	Зимние забавы, игры.	Зима в лесу.	Животные водоемов. Рыбки в аквариуме.
Февраль	Растения как живые существа. Комнатные растения.	Транспорт. Труд на транспорте	День защитника отечества. Наша Армия. Военная техника.	Зимующие птицы.
Март	Перелетные птицы.	Наши бабушки и мамы.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы.	Домашние питомцы.
Апрель	Мои любимые книги.	12 апреля – День Космонавтики . Покорение космоса.	Предметы вокруг нас.	Земля наш общий дом

Май	Цветущая весна.	Моя страна. День Победы	Насекомые.	Моя страна. С Днем рождения, Санкт-Петербург!
-----	-----------------	-------------------------	------------	---

2.5. Взаимодействие с педагогами и родителями.

Работа с родителями. Задачи:

- осуществление преемственности детского сада и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей;
- изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;
- разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

Перспективное планирование работы с родителями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	– Консультации на родительских собраниях: – «Адаптация детей в детском саду»; – «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	осень весна
3.	– Наглядная информация – консультация на стендах: – профилактика плоскостопия; – «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; – «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки»	в течение года сентябрь-ноябрь

	– «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»;	февраль апрель
--	--	-------------------

Работа с педагогами. Задачи:

- повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей;
- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ГБДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;
- обеспечение использования в работе методической службы ГБДОУ эффективных форм организации;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно- наглядные пособия	Информационные и технические средства
-----------------	---------------------------	---------------------------------	---

1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая, бум, Дорожка «Здоровье», Дорожка «Змейка», Дорожка «Кирпичики», канат.	Наглядно-дидактический материал: 1.Игровые атрибуты; 2.«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующи е костюмы или маски); 3.Считалки, загадки; 4. Дидактические пособия; 5.Иллюстрации великих спортсменов, видов спорта, спортивного инвентаря.	1.Магнитофон; 2.CD и аудио материал 3. Видеопроектор 4.Экран
2.Оборудование для прыжков.	2.Гимнастический набор «Кузнечик»: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка, дорожка препятствий «Кирпичики».		
3.Оборудование для катания, бросания, ловли.	3.Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи диаметром 5 см, 10см, 15 см, 25 см., футбольные мячи, баскетбольные мячи.		
4.Оборудование для ползания и лазанья.	4.Дуга,канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.		
5.Оборудование для упражнений общеразвивающе	5.Тренажеры простейшего типа,		

го воздействия.	кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, кегли, платочки, гимнастические палки.		
-----------------	--	--	--

3.2.Перечень методического обеспечения

- «Радуга». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, и др.; научный руководитель Е.В. Соловьева
- Авдеева Н.Е., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. – М., 2005

- Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011
- Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник, М., 2000
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009
- Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
- Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб: Паритет, 2008
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011
- Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010
- «Зеленый огонек здоровья». Программа оздоровления дошкольников. Авт. М.Ю. Картушина.-М.:ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд.-208 с. (Детский сад с любовью).
- «Спортивные игры для детей». Авт. О.Е. Громова. – М.:ТЦ Сфера, 2009, 128 с. (Серия «Здоровый малыш»)
- «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2009,128 с. (Здоровый малыш)
- «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики».-Авт . Н.В. Нищева, СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.-64 С. (Кабинет логопеда)
- «Физкультурные праздники в детском саду». Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ.СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-160 с.
- Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2010.- 64 с.
- Бодрящая гимнастика для дошкольников. Авт. Харченко Т.Е. СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 96 С.
- Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Картушина М.Ю..- М.: ТЦ Сфера, 2010.-224 с.(Здоровый малыш)

- Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. Сочеванова Е.А.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО0ПРЕСС», 2010.-64 С.
- Олимпийское образование дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосковой.-СПб.: ДЕТСВО-ПРЕСС, 2007.-128 с.
- Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. Кириллова Ю.А.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.- 80 с.

Список используемой литературы:

- Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Методические рекомендации по разработке рабочих программ. Приложение к Письму Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.06.2014 № 03-20-2419/14-00.
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
- О.А. Воронкевич, Т.Ю. Седачева, Е.А. Якимова. Рабочая программа педагога ДООУ как инструмент реализации образовательной программы дошкольного образования./ Дошкольная педагогика, № 4, 5, 2014 г.