

Утверждаю:

приказ № 38 от 31.08.2021

заведующий МКДОУ:

детский сад №12

общеразвивающего вида»

Е.А.Ерохина



# Рабочая программа

инструктора по физической культуре Муниципального  
казенного дошкольного образовательного учреждения: детский  
сад № 12 общеразвивающего вида  
Сычевой Наталии Евгеньевны

## «Крепыш»

срок реализации 2021-2025



Принята на педагогическом совете  
МКДОУ: детский сад №12  
общеразвивающего вида»  
протокол № 1  
от «31» августа 2021г.

г. Кимовск

## Содержание.

### I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи .....	3
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	4
1.4 Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.....	5
1.5 Планируемые результаты освоения Программы.....	12
1.6 Интеграция образовательных областей.....	15

### II. Содержательный раздел программы.

2.1 Парциальные программы и их методическое обеспечение.....	16
2.2 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	17
2.2.1 Физическое развитие детей 3-4 лет.....	17
2.2.2 Физическое развитие детей 4-5 лет.....	20
2.2.3 Физическое развитие детей 5-6 лет.....	23
2.2.4 Физическое развитие детей 6-7 лет.....	26
2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	31

### III. Организационный раздел

3.1. Формы организации двигательной деятельности.....	35
3.2. Формы и методы оздоровления детей.....	36
3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	39
3.4. Взаимодействие со специалистами.....	41
3.4.1 Инструктора по физической культуре и воспитателя.....	41
3.4.2 Инструктора по физической культуре и медицинского работника.....	42
3.4.3 Инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.....	42
3.5. Взаимодействие с родителями план взаимодействия с родителями.....	43
3.6. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.....	46

### IV. Приложения.

4.1 Приложение. Циклограмма НОД для детей 3-4 года.	
4.2. Приложение. Циклограмма НОД для детей 4-5 лет.	
4.3. Приложение. Циклограмма НОД для детей 5-6 лет.	
4.4. Приложение. Циклограмма НОД для детей 6-7 лет.	

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа, по развитию детей от 3 до 7 лет составлена в соответствии с ФГОС ДО для работы с детьми дошкольного возраста, на основе общеобразовательной программы Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения: детский сад №12 общеразвивающего вида города Кимовска Тульской области, в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М.Дорофеевой, МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва, 2020., «Будь здоров дошкольник» под редакцией Т.Э. Токаревой, - М.:ТЦ Сфера, 2016., и запросов родителей (законных представителей).

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в это время закладываются основы здоровья, умственного, нравственного и физического развития ребенка. В период от 3-7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание.

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

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

- охрана и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма;
- развитие физических качеств — скоростных, силовых, равновесия, выносливости, координации и гибкости, крупной и мелкой моторики;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование опорно-двигательной системы, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию программы.**

#### **Принципы сформулированные на основе требований ФГОС ДОУ:**

- 1.** Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
- 2.** Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников учреждения) и детей.
- 3.** Уважение личности ребенка.
- 4.** Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего, в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Помимо этих принципов имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

**Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

**Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта.

**Принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога детьми и детей между собой.

**Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп в процессе двигательной активности.

**Принципы:** постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий,

**Цикличности** построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**Принцип единства с семьей,** предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

#### **1.4. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.**

##### **Возрастные особенности детей младшего возраста (от 3 до 4 лет)**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится в

определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием.

Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают

относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четверем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по

этому показателю незначительна.

В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре

года 53,9 см. и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка

происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четверем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов.

Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа

взрослого человека. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента

хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц.

Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. Строение мышц, характерное для детей

четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще

недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к

воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому

у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением.

Важно приучать, детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий.

В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды.

В этих процессах важная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физических занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

## **Возрастные особенности детей среднего возраста (от 4 до 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же,

как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см.

Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и

пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др.

С возрастом, естественно, эти показатели изменяются.

Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности

силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и по чаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может

вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно.

Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания

мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего

дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет

увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому

ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений.

Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты).

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы,

потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру

предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие

пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие.

Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении, которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов.

Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы.

Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

## **Возрастные особенности развития детей (от 5 до 6 лет)**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти- шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено.

С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека.

Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти – шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### **Возрастные особенности развития детей (от 6 до 7 лет)**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно - связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

В 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц - разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных движений (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество

выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Таким образом, знание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

## **1.5 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования**

Планируемый результат усвоения программы:

- Развиты основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
- Эмоционально относится к предложенному заданию.
- Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в **физкультурном зале**, но и в группе и на **прогулке**.

Целевые ориентиры программы базируются на примерной программе «От рождения до школы», ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе. В программе целевые ориентиры даются для детей на этапе завершения дошкольного образования.

### **К концу года дети 3 – 4 лет 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.

Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **К концу года дети 4 – 5 лет могут:**

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.;

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;

Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **К концу года дети 5 – 6 лет могут:**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

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 скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, 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), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания.

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Кататься на самокате.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### **К концу года дети 6 – 7 лет могут:**

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

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.

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; владеть школой мяча.

Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохранять правильную осанку.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## **1.6 Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как,

- **социально-коммуникативное развитие**
- **познавательное развитие**
- **речевое развитие**
- **художественно-эстетическое развитие**
- **физическое развитие.**

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

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.

Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.

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

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

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.

Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п.

Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

## **II. Содержательный раздел программы**

### **2.1 Парциальные программы и их методическое обеспечение.**

Целостность образовательного процесса может достигаться не только путём использования одной основной (комплексной) программы, но и методом квалифицированного подбора парциальных (специализированных) программ - программ по одному или нескольким направлениям развития ребенка.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольное учреждение наряду с основной общеобразовательной программой «От рождения до школы» для осуществления образовательного процесса программ использует парциальные программы, направленные, на физическое развитие; содействуют формированию разносторонних способностей ребенка (двигательных, умственных, коммуникативных, творческих), становлению специфических видов детской деятельности (двигательной, игровой и др.)

### ***Цели и задачи реализации парциальных программ***

Физическое развитие дошкольников обеспечивается путем реализации парциальных программ: «Будь здоров, дошкольник» Т.Э. Токаевой; методических пособий:

- 1. Физкультурные занятия с детьми 3-4года. Пензулаева Л.И.*
- 2. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Пензулаева Л.И.*
- 3. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л.И.*
- 4. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Пензулаева Л.И.*

В программах раскрыты основные направления работы с детьми от 3 до 7 лет по воспитанию физической культуры. В программе «Будь здоров дошкольник» дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре.

#### ***Цель:***

- приобщение ребенка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

#### ***Задачи:***

- содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своём здоровье и физической культуре;
- создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью как главной ценности жизни
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т. д.);

- воспитывать у ребенка интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей;
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

Эти цели и задачи реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: *двигательной, познавательно-исследовательской, конструктивной, игровой, коммуникативной, трудовой, деятельность, направленная на восприятие художественной литературы.*

## **2.2 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».**

В программе подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя.

Значительное внимание в программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. Программа предлагает примерный перечень физических упражнений, подобранных с учетом возрастных возможностей детей.

### **2.2.1 Физическое развитие детей 3-4 лет.**

#### **Оздоровительные задачи:**

- 1.Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма;
- 2.Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- 3.Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение предупреждающее развитие плоскостопия и искривления осанки.

#### **Образовательные задачи:**

- 1.Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- 2.Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам, содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы;
- 3.Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а так же равновесие и координацию движений;
- 4.Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

## **Воспитательные задачи:**

1. Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач;
2. Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих;
3. Вызывать желание принимать участие работоспособность в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

**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, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

**Общеразвивающие упражнения.**

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

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

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

**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».

## 2.2.2 Задачи физического развития детей 4-5 лет

### Оздоровительные задачи:

1. Содействовать адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
2. Совершенствовать функции и закалывание организма детей;
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

### Образовательные задачи:

1. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
2. Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
3. Давать знания о принципах названия различных способов выполнения ОВД;
4. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
5. Способствовать восприятию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приёмов.

### Воспитательные задачи:

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

**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), в рассыпную. 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.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения

руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

### **Подвижные игры**

**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».

### **2.2.3 Физическое развитие детей 5-6 лет**

#### **Оздоровительные задачи:**

- 1.Формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц;
- 2.Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- 3.Приобщать детей к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи:**

- 1.Обеспечивать освоение составных элементов основных движений , уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр ;
- 3.Формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- 4.Развивать умение сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор
- 5.Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия ,замечать ошибки и исправлять их;
- 6.Содействовать развитию общей и статической выносливости ,гибкости и скоростных способностей.

#### **Воспитательные задачи:**

- 1.Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- 2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- 3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

## **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

## **Спортивные игры**

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

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

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

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном

направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

## **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

## **2.2.4 Физическое развития детей 6-7 лет**

### **Оздоровительные задачи:**

- 1.Повышать тренированность организма;
- 2.Развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
- 3.Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
- 4.Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

### **Образовательные задачи:**

- 1.Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;
- 2.Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;
- 3.Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- 4.Развивать выразительность двигательных действий;
- 5.Приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- 6.Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;

7. Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения.

### **Воспитательные задачи:**

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **Спортивные игры**

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

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

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

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

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

## **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

## 2.3 Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

### Способы проверки знаний, умений и навыков.

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

### Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы.
2. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
3. Диагностику проводить поэтапно в течении 8-10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
4. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой
	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой. А также в детском саду для проведения мониторинга используется электронное пособие <b>"Мониторинг развития детей 3-7 лет" в соответствии с ФГОС ДО</b> , серии "Программно-диагностический комплекс", издательства «Учитель» 2015 г.

## Показатели физической подготовленности детей:

### Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
7 лет	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

### Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### **Выносливость.**

#### **Бег на 90 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

### **Гибкость**

#### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной

перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

### Ловкость.

#### Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

## Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Формы организации двигательной деятельности

Программа применяется в группах общеразвивающей направленности детей 3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет. Занятия ведутся инструктором по физической культуре во всех возрастных группах – 3 раза в неделю. Так же проводятся для всех возрастных групп дни здоровья, спортивные праздники досуги и развлечения.

#### Продолжительность НОД:

Возрастные группы	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Количество НОД в год
Младшая группа (от 3-4)	3 (45 мин)	12 (180 мин)	108 (1620 мин)
Средняя группа (от 4-5)	3 (60 мин)	12 (240 мин)	108 (2160 мин)
Старшая группа (от 5-6)	3 (75 мин)	12 (300 мин)	108 (2700 мин)
Подготовительная к школе группа (от 6-7)	3 (90 мин)	12 (360 мин)	108 (3240 мин)

#### Модель двигательного режима детей в МКДОУ №12

Вид и форма двигательной деятельности	Вариативность использования	Особенность организации
1	2	3
Утренняя гимнастика	Традиционный комплекс. Подвижные игры. Ритмическая гимнастика Тренажеры Оздоровительные пробежки	Ежедневно в зале или на открытом воздухе длительность 5-12мин.
Двигательная разминка	Игровые упражнения. Подвижные игры на ориентирование в пространстве. Двигательные задания.	Ежедневно между занятиями, в течении 5-10 мин.

Физкульт минутка	Упражнения для развития мелкой моторики. Имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин.
Подвижные и игры физические упражнения.	Подвижные игры. Спортивные упражнения. Двигательное задание с использованием полосы препятствий. Упражнения в основных видах движений. Элементы спортивных игр.	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин.
Коррекционная работа с детьми	Дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности. Упражнения на формирование осанки и стопы. Двигательные задания по усмотрению воспитателя	Ежедневно во 2-й половине дня.
Прогулки походы	Движение по разработанному маршруту, двигательные задания. Подвижные игры разной степени интенсивности. Преодоление полосы препятствий с использованием природного окружения. Физкультурное занятие.	Раз в квартал
Гимнастика после дневного сна	Разминка в постели и самомассаж. Игровые упражнения. Сюжетно-игровая гимнастика. Использование тренажеров и спортивного комплекса. Пробежки по массажным дорожкам.	2-3 раза в неделю длительность не более 10мин.
Логоритмическая гимнастика	Имитационные упражнения. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Упражнения с включением считалок, поговорок.	1 раз в неделю
Самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно под руководством воспитателя.
День здоровья	Подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию. Пеший поход на стадион, парк.	2 раза в год.
Физкультурные праздники и досуги.	Игры и упражнения. Спортивные игры, упражнения. Упражнения в основных видах движения. Игры-эстафеты. Музыкально-ритмические движения.	Праздники – 2 раза в год. Досуги – 1 раз в месяц

НОД по физической культуре	Традиционное. Игровое. Сюжетно-игровое. Тематическое (с одним видом физ. упражнений). Комплексное (с элементами развития речи, математики, конструирования). Контрольно-диагностическое. Учебно-тренирующего характера. С использованием тренажеров.	3 раза в неделю, одно в часы прогулки. Продолжительность в зависимости от возраста.
----------------------------	---	---

### 3.2. Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки.</li> </ul>
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• профилактическая гимнастика;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• занятия в спортивных кружках;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• музыкально-ритмические занятия;</li> <li>• походы;</li> <li>• дозированная ходьба;</li> <li>• корригирующая гимнастика.</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• контрастное обливание ног (летний период)</li> </ul>
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима;</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги.</li> </ul>
6.	Аромотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аромомедальоны.</li> </ul>
7.	Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>• игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний;</li> <li>• коррекция поведения;</li> <li>• релаксация.</li> </ul>

8.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева.</li> </ul>
9.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед;</li> <li>• спецзанятия;</li> <li>• периодическая печать,</li> <li>• сайт МКДОУ №12</li> </ul>

### 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду выполняет по информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда является:

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

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием.

Гимнастическая лестница (высота 2 м, ширина 1-го пролета 60 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м)	1 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 1м)	2 шт.
Мячи: маленькие (пластмассовые), средние (резиновые), большие, для фитбола	20 шт. 20 шт. 20 шт. 8 шт. 4 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Палка гимнастическая (длина 100 см)	20 шт.
Палка гимнастическая (длина 40 см)	10 шт.

Клюшки хоккейные	2 шт
Скакалка детская	20 шт.
Кольцеброс	3 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский	20 шт.
Обруч пластиковый (большой – d)	10 шт
Обруч пластиковый детский (маленький – d)	14 шт
Стойка для прыжков и подлезания	1 шт
Дуга для подлезания (в – 500мм )	2 шт.
Дуга для подлезания (в -300мм )	2 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Флажки	20 шт.
Мешочек с грузом малый (200гр)	
Мешочек с грузом большой(300гр)	
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	1 шт.
Доска с ребристой поверхностью (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Доска гладкая с зацепами(Дл – 2000 мм,Ш – 200 мм,В – 30 мм.)	2 шт
Мишень навесная	2 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Самокат детский	2шт.
Велосипед детский	1шт.
Корзина для инвентаря мягкая	1 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных праздников и развлечений в ДОУ используется музыкальное сопровождение, которое стимулирует физическую и творческую активность детей, создаёт положительный психологический климат

в детских коллективах, а также содействует всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт.
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
Мультимедийное оборудование	1шт.
Пианино	1шт.
Цифровое пианино	1 шт.

### **3.4. Взаимодействие со специалистами**

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

#### **3.4.1. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

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

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

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

### **3.4.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности (перегрузка)

### **3.4.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### 3.5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

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

**Цель работы с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

#### Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"><li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li><li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li><li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li></ul>	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"><li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;</li><li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li><li>- появляется интерес к физической культуре.</li></ul>
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"><li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li><li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li><li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li><li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li></ul>

Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>
Дни открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

### План работы с родителями.

Сроки	Содержание работы	Форма
Сентябрь	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка» «Форма для занятий физкультурой в зале»	Консультация (стендовый материал)

Октябрь	«Воспитание правильной осанки у ребёнка» «Формирование ЗОЖ у детей»	Консультация (стендовый материал) Памятка для родителей. Консультация на сайте ДОУ
Ноябрь	«Зарядка – это весело» «Растём здоровыми, ловкими, быстрыми»	Консультация Фотовыставка на сайте.
Декабрь	«Одежда для занятий на лыжах» «Как подобрать ребенку лыжи.»	Консультация (информация на сайте)
Январь	«Учимся кататься на лыжах»	Фотовыставка на сайте
Февраль	«Мой папа- самый, самый»	Развлечение совместно с родителями
Март	Показ утренней гимнастики	День открытых дверей
Апрель	«Рецепт на здоровье» «Спортивный уголок дома»	Конкурс Рекомендации
Май	«Подвижные игры летом на прогулке»	Консультация

### **3.6. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы**

- Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Панорама, 2009.
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.
- Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников:4-7 лет. –М.: ВАКО, 2007.
- Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.
- Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011
- Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
- Лайзане С. Я., Физическая культура для малышей.- М., Просвещение, 1987
- Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006.
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. – Воронеж: ЧП Лакоценин С. С, 2007.
- Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
- Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. - М.: Владос, 2002.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
- Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2005.
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.
- Теплюк С.Н. Занятия на прогулке с малышами: Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 4 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2006.
- Токаева Т.Э. Будь здоров дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. – М.: Издательство ГНОМ И Д, 2006.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.; «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2006.
- Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2008.
- Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
- Интернет – ресурсы в рамках образовательного портала, зарегистрирована и пользуюсь функционирующими сайтами в социальной сети работников образования: [maam.ru](http://maam.ru), [infoyrok.ru](http://infoyrok.ru), [kopilkayurokov.ru](http://kopilkayurokov.ru), [nsportal.ru](http://nsportal.ru),  
Методкабинет РФ