

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 46 комбинированного вида»»**

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 46».

_____ С.И. Парыгина

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 46»
на 2020-2021 учебный год**

Рабочая программа составлена инструктором по физкультуре
МАДОУ Детский сад № 46 г. Петропавловска-Камчатского
Якимец С.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел Программы:

- 1.1 Пояснительная записка:
- 1.2 Цели и задачи Программы.
- 1.3. Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач
- 1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы.
- 1.5. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет
- 1.6. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел Программы:

- 2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие».
- 2.2. Интеграция образовательных областей.
- 2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
- 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.5. Региональный компонент
- 2.6. Взаимодействие со специалистами
- 2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

3. Организационный раздел Программы:

- 3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса
- 3.2. Структура физкультурного занятия
- 3.3. Структура оздоровительно – игрового часа на свежем воздухе
- 3.4. Культурно – досуговая деятельность (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)
- 3.5.Организация двигательного режима
- 3.6.Физкультурное оборудование и инвентарь
- 3.7. Программно-методическое обеспечение

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

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

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольного подразделения:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

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

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих задач:

- ❖ охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ❖ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- ❖ формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- ❖ создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- ❖ условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- ❖ воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- ❖ обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

1.3. Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ◀ ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- ◀ обучать детей правилам безопасности;
- ◀ создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- ◀ использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

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

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования

1.5. Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и 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 двигательных актов (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, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, 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.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание 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.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

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

Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

1.6. Целевые ориентиры освоения Программы по физическому развитию детьми разных возрастов

2-я младшая группа (3-4 года)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа (4-5 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа (5-6 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа (6-7 лет)

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

Физическое развитие включает:

приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в эмоциональном состоянии, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Программное обеспечение	Методическое обеспечение
1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.- Мозаика-Синтез, 2014 г. 2. Э.Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2005г 3. К.К. Утробина Образовательная область ФГОС для ДОУ «Физическое развитие» - Москва Издательство ГНОМ 2015	1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет, М.: Мозаика - Синтез, 2014г. 2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 - 7 лет. Мозаика - синтез, 2014г. 3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. М.: Мозаика-Синтез, 2011 г. 4. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - Мозаика-Синтез, 2014г. 5. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г. 6. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г. 7. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г. 8. О.В. Музыка Физкультурно – оздоровительная работа – младший, средний, старший дошкольный возраст – издательство Учитель 2011г. 9. Т.К. Ишинбаева Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет – издательство Учитель 2010г.

2.2. 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, разрешить 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

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

<u>Формы образовательной деятельности</u>		
Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах	
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -полоса препятствий. Упражнения: - корректирующие -классические.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.

<u>Формы организации детей</u>		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- **традиционная** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- **тренировочная** (повторение и закрепление определенного материала),
- **игровая** (подвижные игры, игры-эстафеты),
- **сюжетно-игровая** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках

(с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;

б) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2.5. Региональный компонент

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку.

Целью данного раздела Программы является – развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным играм и забавам Камчатского края.

Основными задачами являются:

- формирование начальных представлений и умений в подвижных играх;
- обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
- побуждать к проявлению творчеству в двигательной активности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить казачьи народные игры со сверстниками.

Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента

Месяц	Задачи	Образовательная область	Место в воспитательно - образовательном процессе	Методы и приемы взаимодействия с детьми
Вторая младшая группа				
В течение года	Познакомить детей с народными играми	Физическое развитие	Подвижные игры, развлечения	Подвижная игра: «Змейка», "Заря", «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котятка и щенята». Развлечение "Мы ловкие и смелые", «В гостях у матрешки», «Колобок», «Встреча со снеговиком».
Средняя группа				
В течение года	Продолжать знакомить детей с народными играми	Физическое развитие	Подвижные игры, развлечения	Подвижная игра "Зайцы и медведи", "Медведь", «Кот на крыше», «Караси и щука», «Карусели», «Мы Затейники», «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы», Развлечение: «Веселые старты», «Поиграем», «Зимние забавы»

Старшая и подготовительная группы				
В течение года	Продолжать знакомить детей с народными играми	Физическое развитие	Подвижные игры, развлечения	Подвижная игра «Казачьи-разбойники», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Горелки», «Краски»; Развлечение «Зарница», «В здоровом теле – здоровый дух», «Как у наших у ворот», «Игры народов Севера».
	Прививать интерес к истории родного края. (Камчатский край).			

2.6. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы 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.

2.6.1 Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

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

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

- 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.

- формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

- помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

- активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

2.6.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

Способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

2.6.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- ✓ на эмоции детей;
- ✓ создает у них хорошее настроение;
- ✓ помогает активировать умственную деятельность;
- ✓ способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- ✓ освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- ✓ привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- ◀ изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- ◀ знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- ◀ информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- ◀ создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- ◀ привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- ◀ поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-

	<p>оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.</p> <ol style="list-style-type: none">4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:<ul style="list-style-type: none">➤ Зоны физической активности,➤ Закаливающие процедуры,➤ Оздоровительные мероприятия и т.п.5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.15. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.16. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.17. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Отслеживание динамики развития детей.18. Определение и использование здоровые сберегающих технологий.19. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.
--	--

3. Организационный раздел

3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели. Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме.

Цель введения основной темы периода интегрировать образовательную деятельность.

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

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период – 2–3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период.

Организация НОД по физической культуре в ДОУ в рамках ФГОС

Организация непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ строится на том, что детям больше нужен пример для подражания, чем критика. Методически грамотный подбор и применение приемов и методов НОД организовывается процесс обучения базовых знаний теории и методики работы и своевременное их применение, с мотивацией воспитанников к верному технико-тактическому выполнению заданий, создающему здоровьесберегающее образовательное поле.

Педагогический процесс, в рамках ФГОС, строится на основе использования разносторонних и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Но любая образовательная технология состоит из трех частей: концептуальной, содержательной и процессуальной.

Концептуальная часть – это научная база технологии, т.е. психолого-педагогические идеи, которые заложены в ее фундамент.

Содержательная часть – это общие, конкретные цели и содержание учебного материала.

Процессуальная часть – совокупность форм и методов учебной деятельности детей, методов и форм работы педагога, деятельности педагога по управлению процессом усвоения материала, диагностика обучающего процесса.

В рамках рассмотрения ведущей деятельности детей в возрастных периодах, приходящихся на дошкольное пребывание, выделяется период - от 1 года до 3 лет, когда преобладает предметная деятельность, с целью усвоения способов деятельности с предметами. Примером, в рамках НОД, по физической культуре, это можно рассмотреть, как умение ребенка прыгнуть с кубика, или на прыгнуть на него, ползти по гимнастической скамейке, или пройти по ней на носках, поймать мяч или попасть им в цель и т.п.

В возрастной период от 3 до 7 лет ведущей деятельностью является игра, с целью освоения социальных норм, взаимоотношений между людьми. Например, работа с мячом в паре, эстафетные состязания и т.п.

Организация и подготовка детей к освоению задач НОД в ДОУ всегда является утренняя гигиеническая гимнастика.

Неизменные принципы комплекса УГГ:

- доступность,
- поэтапность перехода нагрузки от одной группы мышц к другой,
- исключение упражнений, включенных в группу риска для здоровья,
- временного ограничения (3-7 мин.), способствующего достижению состояния бодрости.

Правильная организация НОД по физической культуре, в соответствии с возрастными особенностями дошкольников дает положительную амплификацию развития – максимальное обогащение личностного развития детей на основе широкого развертывания разнообразных видов деятельности, а также общения дошкольников со сверстниками и взрослыми.

Критерии оценки грамотно структурированного процесса НОД по физической культуре служит педагогическая диагностика, в процессе которой ведется оценка индивидуального развития дошкольников, связанная с определением эффективности педагогических воздействий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Дошкольное образование обеспечивает благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического развития личности каждого ребенка. Поэтому, структура НОД в ДОУ, базируется на здоровьесберегающих и здоровьесформирующих составляющих.

Физическое развитие, как база социальной культуры, включает в себя приобретение двигательных умений и навыков, связанных с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости; прыгучести и выносливости, силы и ловкости, способствующих правильному формированию всех систем организма, а в частности опорно-двигательной системы. Укрепляется крупная и мелкая моторика обеих рук, что способствует более точным двигательным действиям, не наносящим ущерба организму ребенка, выполнением основных движений в овладении техники физических упражнений и тактики подвижных игр.

Применение в ходе непосредственной образовательной деятельности таких здоровьесохраняющих приёмов как дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой (дыхание на сопротивление, для укрепления дыхательной мускулатуры).

Одним из нюансов ФГОС является так называемая «трансформируемость» образовательного пространства, предполагающая возможность изменений предметно - пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Всё оборудование находится, в легкодоступных для детей местах, но с учетом технико-безопасных норм хранения.

Дошкольное образование, культивируемое в системе интегрирующих между собой образовательных областей, порождает общую культуру ребенка, частью которой является физическая культура.

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

3.2. Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Структурирование НОД по физической культуре служит качественному освоению детьми следующего программного материала:

Во второй младшей группе (четвертый год жизни)

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - с предметами и без предметов,
 - в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. Основные движения:
 - разные виды ходьбы с заданиями,
 - бег со сменой темпа и направления,
 - прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание),
 - прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля), бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль,
 - лазание приставным шагом, перелазание и пролазание через и под предметами.
4. Ритмические упражнения.
5. Спортивные упражнения:
 - скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
6. Подвижные игры. Основные правила игр.

В средней группе (5-ый год жизни)

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения: и вынос маховой ноги;
 - в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед – вверх;
 - в метании – исходное положение, замах;
 - в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одновременным способом.

4. Подвижные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

5. Спортивные упражнения:

6. Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

В старшей группе (шестой год жизни)

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 колонны.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела.

3. Основные движения:

- вынос маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- способы метания в цель и даль,
- лазание одноименным и разноименным способом.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения

В подготовительной к школе группе (7-ой год жизни)

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения,
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге – работу рук;
- в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании – энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля над своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения.

Учитывая временные рамки организации НОД по физической культуре в ДОУ, подобран программный материал так, чтобы моторная плотность на занятии была достаточной. Существуют рекомендуемые нормы распределения частей НОД по физической культуре.

Часть занятия	% - время при 30 мин. занятии	% - время при 20 мин. занятии
Вводная часть занятия	20% - 6мин.	20% - 4 мин.
Основная часть занятия	66% - 20мин.	66% -13 мин.
Заключительная часть занятия	14% - 4мин.	14% - 3 мин.

Согласно методическим и рекомендациям, в аналогичных рамках представлена структура НОД по физической культуре в ДОУ по возрастным группам.

Структура НОД по физической культуре

№	часть занятия	Группа			Содержание
		младшая	средняя	старшая	
		время	время	время	
1.	Вводная часть	2 – 4 мин.	3 – 5 мин.	4 – 6 мин.	-Построение, ходьба, -Легкий бег, -Упр. для формирования стопы, -Упр. на внимание, -Танцевальные шаги, -Организующая игра, -Перестроение для ОРУ.
2.	Основная часть	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	20 – 25 мин.	- ОРУ, - Ходьба, -Бег, -Прыжки, -Бросание и ловля, -Метание, -Лазание и перелазание, - Равновесие, -Упр. на осанку, -Подвижная игра большой подвижности, - Танцы и пляски.
3.	Заключительная часть	2 – 3 мин.	2 – 4 мин.	2 – 4 мин.	-Спокойная ходьба, -Малоподвижная игра, -Хоровод, -Дыхательные упр., -Анализ занятия.

Особенности организации частей занятия.

Во **вводной** части необходимо заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку.

В **основную** часть включать общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра.

Заключительная часть снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.

Задачи, и содержание каждой части занятия.

В **вводной**, как и в других частях занятия, решаются, прежде всего, образовательные задачи:

1. Разучивание строевых упражнений;
2. Освоение разных способов ходьбы и бега;
3. Закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. Использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. Развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
6. Развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. Вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
8. Разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В **основной** части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. Обеспечить формирование правильной осанки;
2. Содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
3. Применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В **заключительной** части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем, чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5-20 мин, в средней - 20-25 мин, в старшей - 25-30 мин.

Типы физкультурных занятий

Типы характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия - походы (элементарный туризм).

Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы; большое место в детских садах занимают занятия *смешанного типа или учебно-тренировочное* (когда на одном занятии происходит разучивание упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются *игровой* (из серии подвижных игр) и *сюжетный типы занятий* (по сюжету сказки или рассказа).

Занятие может также быть *тематическим*, т.е. посвящено конкретному виду спортивных игр или спортивных упражнений. *Комплексное* занятие включает дополнительные задачи из других разделов программы, решаемые посредством движений.

Подбор физических упражнений на НОД

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений, основывается на трех основных принципах. Прежде всего, учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования.

Другой принцип подбора - анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения подбираются на различные мышечные группы, но и основные движения сочетаются по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности.

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если одновременно использовать движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

Третий принцип подбора - физиологический, т.е. учет меры воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие - относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи - упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения

выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны быть обязательно физические упражнения, дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений. Распределив программный материал согласно предложенной структуры, стремитесь рационально разместить спортивное оборудование. Во время проведения НОД старайтесь использовать такие виды деятельности как физическая, познавательная, игровая, коммуникативная, музыкальная.

Обязательными требованиями к ведению НОД по физической культуре являются:

- страховка места выполнения упражнений, согласно требованиям техники безопасности;
- не допустимость переутомления детей;
- правильный выбор места педагога при выполнении детьми заданий;
- недопустимость объяснения программного материала при недостаточном внимании детей;
- недопустимость работы ребенка в спортивном зале без спортивной формы и обуви;
- обеспечение достаточного освещения спортивного зала;
- соблюдение режима проветривания спортивного зала. При таком подходе к работе в деятельности детей будет прослеживаться: активность, взаимодействие со сверстниками и взрослыми, сопереживание, эмоциональность, проявление волевых усилий, самооценка.

НОД будет соответствовать требованиям ФГОС и возрасту детей. А для ребят физическая культура станет любимым занятием.

3.3. Структура физкультурного занятия на свежем воздухе

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

Оздоровительная разминка

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

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка

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

- 13,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 18 мин. - средняя группа,
- 22 мин. - старшая группа,
- 26 мин. - подготовительная к школе группа.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. Культурно-досуговая деятельность

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

Отдых.

Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения.

Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники.

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники ("День дошкольного работника", "Новый год", "23 февраля", "8 марта", "День Победы", "День семьи", "Мама, папа, я спортивная семья" и др.)

Планирование событий, праздников, мероприятий

Месяц	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«В гости к солнышку»	«Хотим мы быть здоровыми»	«Путешествие за кладом»	«Дружная семейка»
Октябрь	«Веселые зайчата»	«Путешествие в осенний лес»	«Спортландия»	«Весёлые старты»
Ноябрь	?	?	«В гостях у сказки»	?
Декабрь	«Встреча со снеговиком»	«Готовимся к зиме»	«Веселье с Петрушкой» на свежем воздухе	«Зимняя крепость» развлечение»
Январь	Неделя здоровья			
Февраль	«Веселые мишки»-тематическое занятие	«Теремок»	«Слава Армии родной» – спортивный праздник	«Красив в строю, силен в бою» - смотр – конкурс строевой песни

Март	«В гостях у белочки» - тематическое занятие	«Волк и семеро козлят»	«Огонь – наш друг, огонь – наш враг!» – развлечение по пожарной безопасности	
Апрель	«Колобок»	?	«В здоровом теле – здоровый дух»	«Школа Космонавтов» – физкультурно – познавательное развлечение посвященное Дню космонавтики
Май	«В гостях у Матрешки»	«Веселые старты»	«Есть такая профессия» – праздник посвященный дню победы	
Июнь	«Вместе весело шагать» – праздник посвященный дню защиты детей			

3.5. Примерная модель двигательного режима в МАДОУ «Детский сад № 46 «Родничок»

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале в летний период на открытом воздухе, длительность- 6 - 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек, длительность - 3-7 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	НОД по физической культуре	2 раза в неделю (младший и средний) 3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе), длительность- 15- 30 минут
9.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10.	Физкультурно-спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
11.	Неделя здоровья	1 раза в год на воздухе или в зале (ориентируясь по погоде) совместно со сверстниками одной- двух групп
12.	Физкультурные развлечения	1 раза в месяц, внутри детского сада

13.	Физкультурно-спортивные праздники	1- 3 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин.
14.	Игры- соревнования между возрастными группами	1 – 2 раза в год в спортивном зале, длительность - не более 30 мин
15.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раз в год, длительность 25- 30 мин
16.	Физкультурная образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
17.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий (по желанию родителей)

3.6. Физкультурное оборудование и инвентарь

№	наименование	Ед. измер	Количество	№	наименование	Ед. измер	Количество
1	Стойка переносная комплект элементов полосы препятствий	шт.	1	15	Мяч массажный игольчатый	шт.	30
2	Стойка для метания в цель	шт.	1	16	Мяч футбольный	шт.	1
3	батут	шт.	2	17	Набор цветных мешков 150гр 200гр.	шт.	20 20
4	Гимнастическая палка	шт.	25	18	Обруч пластиковый разных размеров	шт.	60
5	Дорожка равновесия	шт.	1	19	Резиновый мяч д. 15 см	шт.	15
6	Дуга для подлезания	комплект	18	20	Резиновый мяч д. 20 см	шт.	30
7	Канат х\б 3 метра	шт.	2	21	секундомер	шт.	2
8	Кегли (комплект 6 шт.)	комплект	16	22	Скакалка для художественной гимнастики	шт.	25
9	Конус с отверстиями	шт.	12	23	Скакалка резиновая	шт.	25
10	Корзина для метания мячей	шт.	2	24	Флажки разноцветные	шт.	60
11	Мат спортивный	шт.	6	25	Флажная лента	шт.	60
12	Мяч баскетбольный	шт.	1	26	Навесные дорожки	шт.	2
13	Мяч волейбольный	шт.	1	27	Мяч фитбол	шт.	15
14	Спортивный комплекс «Универсальный»	шт.	1	28.	Спортивный комплекс «Геркулес»	шт	1

3.7. Программно-методическое обеспечение

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет 2009 Мозаика-Синтез Москва,
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, средняя группа 2014г Мозаика-Синтез. Москва
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, старшая группа 2014г Мозаика-Синтез. Москва
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа детского сада 2011г Мозаика-Синтез.
- Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет Издательство «Учитель» 2011 г.
- Ишинбаева Т.К. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет Издаельство «Учитель» 2010 г.
- Музыка О.В. Физкультурно-оздоровительная работа – младший, средний, старший дошкольный возраст Издательство «Учитель» 2011 г.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет Мозаика – Синтез 2014 г.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2005г.
- Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. Издательский дом «Воспитание дошкольника», Мозаика-синтез. Москва 2005г.
- Болонов Г.П. Физичевкое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения Творческий Центр Сфера Москова 2003г.
- Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения Издательство «Учитель», 2009г.
- Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет Издательство Гном Москва 2015г.
- Утробина К.К. Подвижные игры для детей 5-7 лет Издательство Гном Москва 2015г.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения Издательство Мозаика-синтез Москва 2014 г.
- Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет Учитель 2009г.
- Силюк Н.А. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста Айрис-пресс 2006г.
- Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду Детство-Пресс 2009г.