

«МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 49 «УЛЫБКА»
города Рубцовска

658210, г. Рубцовск, пер. Алейский, 33
тел. (38557)5-49-19
e-mail: U149bka1981@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад № 49 «Улыбка»
Протокол № 5
От «30» 08 2023 г.
Председатель Педагогического
совета Учреждения
И.В. Мокшина И.В. Мокшина

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 49 «Улыбка»
Приказ № 443
от «31» 08 2023 г.
Н.Н. Полторацкая Н.Н. Полторацкая



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности
«Рабочая программа дополнительного образования «Олимпийцы»**

**Возраст учащихся: 5 - 7 лет.
Срок реализации: 2 года.**

Авторы-составители:
Инструктор по физической
культуре
Голубенко Юлия Юрьевна

Рубцовск, 2023

№ п/п	Содержание
I	Целевой раздел
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи реализации Программы
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики возрастных особенностей развития детей
1.5.	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы
II	Содержательный раздел
2.1.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.2.	Объем образовательной нагрузки
2.3.	Типы физкультурной деятельности
2.4.	Средства реализации Программы
2.5.	Методы физического развития.
2.6.	Система физкультурно-оздоровительной работы
2.7.	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»
2.8.	Взаимодействие с родителями
III	Организационный раздел
3.1.	Материально – техническое обеспечение Программы
3.2.	Методическое обеспечение Программы.

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки ДООП:

Настоящая рабочая программа по обеспечивает физическое развитие детей от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, разработана на основе:

- 1) Закон РФ «Об образовании» (29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ)
- 2) Декларация прав человека. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1959 г.
- 3) Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30. 08. 2013 г. №1014
- 4) Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025года.
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- 6) Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155.
- 7) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.08.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 8) - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 9) Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 49 «Улыбка» города г.Рубцовска.

Настоящая программа разработана на основе программы «Старт» Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной.

Актуальность

Созданием данной рабочей программы послужил социальный запрос родителей и сада. В современном дошкольном образовательном учреждении необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать дополнительные мероприятия по привлечению дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Результатом

дополнительной образовательной деятельности по физическому развитию должна стать сформированность у ребенка представлений о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Спортивная

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на воспитанников 5 - 7 лет.

Срок и объем освоения ДООП:

Продолжительность реализации программы - два года (период с сентября по май месяц включительно, 72 часа в год). Занятия проводятся по 2 раза в неделю в каждой группе, 8 занятий в месяц (с октября по 31 мая). Продолжительность занятия: первый год обучения – 25 минут, второй год - 30 минут.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Одновозрастная группа

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

На основе идей Л.В. Выготского, А.Н. Леонтьева, Л.В. Занкова сформирован принцип деятельности: «Каждый ребёнок продвигается в своём физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста».

Исходя из поставленной цели, мною сформулированы **основные задачи деятельности по физическому воспитанию:**

1. На основе определения уровня физической подготовленности и

состояния здоровья ребёнка применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.

2. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.

3. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимум и максимум.

4. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.

5. Сформировать представления о здоровом образе жизни, выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой любимый вид спорта станет неотъемлемой частью.

В систему деятельности по физическому воспитанию включены разные элементы видов спорта. Это обеспечивает каждому воспитаннику возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными особенностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или спортивной игре.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Основные принципы на которые опирается программа:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Основным руководством деятельности по физическому воспитанию является программа под редакцией Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт». В основе этой концепции лежит взаимосвязь обучения дошкольника с его физическим и психическим состоянием.

В разработанной рабочей программе по физическому воспитанию определены основные цели, задачи, направления работы, условия и средства формирования активной двигательной деятельности воспитанников средней, старшей, подготовительной к школе группы в ходе образовательного процесса.

Рабочая программа направлена на всестороннее развитие личности каждого ребёнка в возрасте (от четырех до семи лет) в процессе индивидуального физического воспитания ребёнка на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков, на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Творческое направление – физические упражнения с элементами спортивной и художественной гимнастики, цирковой акробатики.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики возрастных особенностей развития детей

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5-6 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 ещё невелики. У ребёнка 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 другойноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задеваяих;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

У детей 5—6 лет наблюдается незавершённость строения стопы. В связи с этим я провожу профилактику плоскостопия, чтобы предупредить появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесённые заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно

кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребёнка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (организованная деятельность, 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 по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений я учитываю, 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.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребёнка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Возрастные особенности детей подготовительного к школе возраста (6-7 лет).

Дошкольники 6-7 лет 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 ещё невелики. У ребёнка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

В подготовительном к школе 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. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребёнка достаточно силы, чтобы добросить его до партнёра, но несовершенная координация может исказить направление полёта, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнёру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задача моя как воспитателя по физическому воспитанию заключается в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учётом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

Старший дошкольный возраст:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) 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 и длинную скакалку
- 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).
- владеть школой мяча.
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться

в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- кататься на самокате, участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительный к школе возраст:

- 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 6-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- следить за правильной осанкой.

- участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

II.

Содержательный раздел

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

2.2. Объем образовательной нагрузки

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 2 раза в неделю в каждой возрастной группе.

Физическая культура	Длительность занятия (мин)
Старшая группа	25
Подготовительная группа	30

2.3. Типы физкультурной деятельности

2.3.1. *Образно-игровое* (для детей с 3 лет)

Цель. Через воображаемый подражательный образ направляю детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков.

2.3.2. *Сюжетно-игровое* (для детей с 3 лет)

Цель. Учу детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психологические и физические качества.

2.3.3. *Предметно-образное* (для детей с 3 лет)

Цель. Учу детей придавать снарядам и предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогащать двигательную деятельность на данном снаряде и с одним предметом.

2.3.4. *По сказкам* (для детей с 3 лет)

Цель. Через сказку или героя из сказки ввожу детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение. Учу преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях.

2.3.5. *По литературным произведениям* (для детей с 3 лет)

Цель. Обогащаю двигательную деятельность детей, развиваю воображение и артистичность, через восприятие сюжета произведения учу преодолевать двигательные трудности в достижении цели.

2.3.6. *В форме круговой тренировки* (для детей с 4 лет)

Цель. Развиваю у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

2.3.7. *В форме эстафет и соревнований* (для детей с 5 лет)

Цель. Развиваю у детей физические и волевые качества. Учу

преодолевать препятствия для достижения поставленной цели. Развиваю стремление к победе и уверенность в своих силах.

2.3.8. *По интересам* (для детей с 3 лет)

Цель. Выявляю интерес детей к какому-либо виду спорта с учётом их возможностей для развития потребности в физических упражнениях; развиваю и укрепляю интерес к самостоятельной организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнений.

2.3.9. *На свободное творчество* (для детей с 5 лет)

Цель. Выявляю и развиваю творческие двигательные способности детей в каком-либо виде спорта. Вырабатываю умение преодолевать физические психологические препятствия. Учу чувствовать движение, наслаждаться им и получать радость и удовлетворение от него.

2.4. Средства реализации Программы

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

2.5. Методы физического развития

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме.

Наглядные:

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

Словесные:

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

2.6. Система физкультурно-оздоровительной работы

Для осуществления моей физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ созданы определённые условия, оформлены: спортивный зал, две спортивные площадки, беговая дорожка, «Тропа здоровья».

Я осуществляю дифференцированный отбор видов закаливания:

- закаливание водой: купание в открытом бассейне, полоскание зева, мытьё рук;
- закаливание воздухом: световоздушные ванны, босохождение по дорожкам с различной поверхностью, «тропа здоровья»;
- специальные закаливающие воздействия: утренняя гимнастика (ритмическая гимнастика, зверобика, аэробика, корригирующая гимнастика) на свежем воздухе в тёплое время года и в спортивном зале в холодное время года, физкультурная деятельность 2 раза в неделю, подвижные игры на участке; гимнастика в кроватках; дыхательная, зрительная, звуковая, пальчиковая гимнастика.

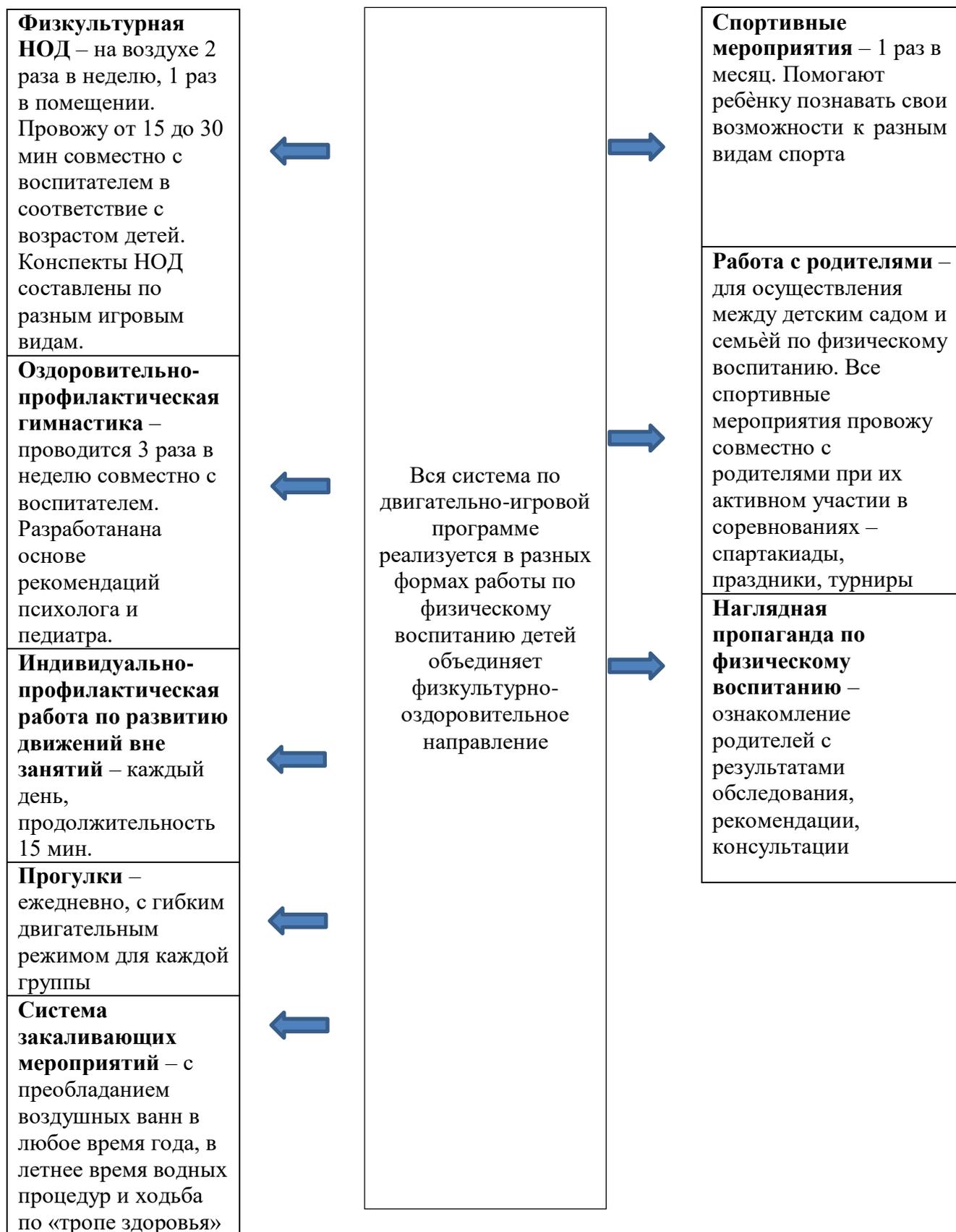
Направления и содержание моей физкультурно-оздоровительной работы я отразила в ниже приведённой таблице:

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">- щадящий режим- организация микроклимата в жизни группы- гибкий режим- профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none">- планирование физкультурных занятий- разработка конспектов НОД- планирование физкультурных мероприятий

3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> - проведение утренней гимнастики - НОД в разных формах, физкультурные досуги, спортивные праздники - Подвижные игры - Спортивные игры - пешие прогулки - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья
4.	Диагностика	<ul style="list-style-type: none"> - проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы, физкультминутки - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - день открытых дверей - родительские собрания, консультации - участие родителей в физкультурных мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8.	Медико – педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> - проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для НОД - соблюдение ТБ - санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении НОД - инструктажи педагогов

В своей деятельности по физической культуре я использую следующие формы работы:

Формы физкультурно-оздоровительной работы



2.7. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС содержание образовательной области «Физическая культура» в моей работе направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к деятельности по физической культуре, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

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

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

Приучаю детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы;

- добиваюсь овладения разными видами ходьбы и бега. Учу прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь;

- упражняю в ползании и лазании, бросании и отталкивании предметов при катании и ловле (не прижимая к груди);

- упражняю детей в сохранении равновесия;

- учу поддерживать правильную осанку.

3) Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Приучаю воспитанников действовать совместно, в общем, для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно;

- учу самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить, находить своё место в групповых построениях;

- учу детей выполнять танцевальные движения;

- учу детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6

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

Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (от 10 до 30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Прокати мяч»); подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и Стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Береги мешочек», «Найди пару в кругу»); игры-эстафеты; спортивные игры (футбол, баскетбол, бадминтон); спортивные упражнения.

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки, набивные мячи); упражнения с партнёром и сопротивлением; лазание по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноименной координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры («Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Перетяни канат», «Преодолей препятствие», «Кто дальше прыгнет»).

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови и убегай», «Коршун и наседка») и спортивные игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяться местами», «Обеги мяч», «Не задень», «Вперёд с мячом», «Перекати назад»), подвижные игры («Лиса и куры», «Кольцеброс»).

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5-2 мин; прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, передвижения в воде; подвижные игры («Отдай ленту», «Найди пару», «Чьё звено скорее соберётся», «Поезд», «Мы футболисты», «Ловишки»).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы; подвижные игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротики», «Дотянись»).

Развитие координации. Кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднят вперёд, в сторону или назад («ласточка»); стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3 – 5 м), чередовать правую и левую ногу; стойка на одной ноге, вторая – согнута в колене закрыв глаза вперёд – в стороны.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании одной рукой, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его

правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м. Продолжительная ходьба в спокойном темпе. Ходьба по различной поверхности: по песку, по плотной поверхности, по камешкам, по рейкам, по шишкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке по полу (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. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперёд сбоку скамейки.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким

шагом через препятствия высотой 10-15 см.; бег непрерывно в течение 2-3 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 в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 20 м. Бег на скорость – дистанция 30 м., бег на выносливость – дистанция 600-1200 м.

Бросание, ловля, метание. Катание мячей одной и двумя руками, из разных позиций; катание мячей друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10-20 раз подряд), одной рукой (не менее 4-10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. Перебрасывание мяча разными способами через сетку. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча об пол, о землю одной, двумя руками (не менее 10-15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 6-8 м. Отбивание мяча о

стенку с хлопком, поворотом, с отскоком от земли. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м. Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-5 м.; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние 5-8 м; забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке. Ползание на четвереньках по скамейке назад, ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Ползание под дуги, верёвку (высотой 40-50 см). Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, спускание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом ритмично, с изменением темпа.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: на двух ногах, на одной ноге, ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 3-4 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90⁰- 180⁰; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд – назад, правым и левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками за головой. Прыжки вверх с глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 5-6 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой 20-40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Прыжки в длину с места (60-90 см), в высоту (30-40 см), в длину с разбега (80-130 см) на маты или яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов) в обозначенное место. Прыжки через длинную и короткую скакалки на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком. Прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять движения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Учить элементам спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон). Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строится в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии и носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при перестроении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый – второй». Останавливаться после ходьбы всемогновенно.

Танцевальные упражнения (см. Образовательная область «Музыка»)

Двигаться точно в соответствии с характером музыки отображать образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять различные варианты действий под музыкальное сопровождение. Выполнять галоп прямо и в стороны, подскоки, «пружинки», повороты вокруг себя, кружение, шаг польки; с притопом; приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для шеи и головы. Наклонять голову в стороны, ставить прямо, наклонять голову вниз и назад, сильно не запрокидывая, делать круговые вращения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. 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 вверх

– назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая при этом ноги в этом положении. Садиться из положения лёжа

на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Поворачиваться со спины на живот, держа в руках предмет.

Упражнения для ног. Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперёд, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лёжа; сгибать, разгибать, разводять, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд – назад, держась за опору.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга. Кататься на ровном месте сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Игры: «Эстафеты пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый», «Быстрые санки», «Санный поезд», «Собери флажки», «Тройки», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах.

Игры с элементами спорта.

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от земли и на лету. Перебрасывание мяча через сетку произвольным способом. Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивать мяч на месте, в беге и ходьбе – двумя руками, левой и правой рукой. Ведение мяча в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы.

Игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка», «Успей поймать мяч».

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх несколько раз подряд, с продвижением вперёд. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Игры: «Волан в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг»,

«Подбей волан», «Кто дальше», «Отрази волан», «Волан через сетку».

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой об стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и его приём на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Игры: «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонкамяче», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоём», «Забей в ворота», «У кого больше мячей»,

«Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Найди свой цвет», «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу».

Игры с бегом. «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Карусель», «Парный бег», «Ловишки», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся», «День и ночь», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками. «По дорожке на одной ножке», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Воробушки и автомобиль», «Кто скорее», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Классики».

Игры с ползанием и лазаньем. «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень», «Медведь и пчёлы», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Мяч через сетку», «Подбрось – поймай», «Кегли», «Кольцебросы», «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Накинь кольцо», «Бросить и поймать».

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Где постучали».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли»,

«Огородники».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку», «Кто скорее к своему флажку», «Кто раньше дойдёт до середины».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Гори, горясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Курица и цыплята», «Мяч наверху», «Сторож».

Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет.

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

Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (от 10 до 30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) В

быстром темпе; упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч горки», «Прокати мяч»); подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и Стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Береги мешочек», «Найди пару в кругу»); игры-эстафеты; спортивные игры (футбол, баскетбол, бадминтон); спортивные упражнения.

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки, набивные мячи); упражнения с партнёром и сопротивлением; лазание по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноименной координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры («Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Перетяни канат», «Преодолей препятствие», «Кто дальше прыгнет»).

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови и убегай», «Коршун и наседка») и спортивные игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяться местами», «Обеги мяч», «Не задень», «Вперёд с мячом», «Перекажи назад»), подвижные игры («Лиса и куры», «Кольцеброс»).

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в

сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5-2 мин (по 30-40 прыжков); прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, передвижения в воде; подвижные игры («Отдай ленту», «Найди пару», «Чьё звено скорее соберётся», «Поезд», «Мы футболисты», «Ловишки с мячом»).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы; подвижные игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротники», «Дотянись»).

Развитие координации. Кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднят вперёд, в сторону или назад («ласточка»); стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3 – 5 м), чередовать правую и левую ногу; стойка на одной ноге, вторая – согнута в колене закрыв глаза вперёд – в стороны.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании одной рукой, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками (вверх, вперёд, хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 4-5 м. Продолжительная ходьба в спокойном темпе. Ходьба по различной поверхности: по песку, по плотной поверхности, по камешкам, по рейкам, по шишкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке по полу (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. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по

гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперёд сбоку скамейки.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см.; бег непрерывно в течение 2-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90-150 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8-10 раз по 5 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 20 м. Бег на скорость – дистанция 30 м., бег на выносливость – дистанция 1200-1800 м.

Бросание, ловля, метание. Катание мячей одной и двумя руками, из разных позиций; катание мячей друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. Перебрасывание мяча разными способами через сетку. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча об пол, о землю одной, двумя руками (не менее 10-15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 6-8 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, с отскоком от земли. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м. Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4-5 м.; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние 6-12 м; забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке. Ползание на четвереньках по скамейке назад, ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Ползание под дуги, верёвку (высотой 40-50 см). Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, спуск по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической

стенке чередующим способом ритмично, с изменением темпа.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: на двух ногах, на одной ноге, ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90⁰- 180⁰; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд – назад, правым и левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками за головой. Прыжки вверх с глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 5-6 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой 20-40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см. Прыжки в длину с места (80-120 см), в высоту (30-40 см), в длину с разбега (80-190 см) на маты или яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов) в обозначенное место. Прыжки через длинную и короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком. Прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять движения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, подмузыку.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Учить элементам спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон). Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строится в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии и носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при перестроении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый – второй». Останавливаться после ходьбы всемогновенно.

Танцевальные упражнения (см. Образовательная область «Музыка»)

Двигаться точно в соответствии с характером музыки отображать образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять различные варианты действий под музыкальное сопровождение. Выполнять галоп прямо и в стороны, подскоки, «пружинки», повороты вокруг себя, кружение, шаг польки; с притопом; приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для шеи и головы. Наклонять голову в стороны, ставить прямо, наклонять голову вниз и назад, сильно не запрокидывая, делать круговые вращения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх через стороны, опускать поочерёдно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. 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 вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удержав при этом ноги в этом положении. Садиться из положения лёжа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочерёдно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Поворачиваться со спины на живот, держа в руках предмет.

Упражнения для ног. Поочерёдно поднимать прямую, согнутую ногу вперёд, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд – назад, держась за опору.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга. Кататься на ровном месте сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Игры: «Эстафеты пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый»,

«Быстрые санки», «Санный поезд», «Собери флажки», «Тройки», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах.

Игры с элементами спорта.

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от земли и на лету. Перебрасывание мяча через сетку произвольным способом. Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивать мяч на месте, в беге и ходьбе – двумя руками, левой и правой рукой. Ведение мяча в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы.

Игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка», «Успей поймать мяч».

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх несколько раз подряд, с продвижением вперёд. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Игры: «Волан в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше», «Отрази волан», «Волан через сетку».

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой об стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и его приём на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Игры: «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонка мяче», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоём», «Забей в ворота», «У кого больше мячей»,

«Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Найди свой цвет», «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу».

Игры с бегом. «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Карусель», «Парный бег», «Ловишки», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся», «День и ночь», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками. «По дорожке на одной ножке», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Воробушки и автомобиль», «Кто скорее», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Классики».

Игры с ползанием и лазаньем. «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень», «Медведь и пчёлы», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Мяч через сетку», «Подбрось – поймай», «Кегли», «Кольцебросы», «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Накинь кольцо», «Бросить и поймать».

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Где постучали».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку», «Кто скорее к своему флажку», «Кто раньше дойдёт до середины».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Гори, горясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Курица и цыплята», «Мяч наверху», «Сторож».

2.8. Взаимодействие с родителями

В своей работе с родителями я пытаюсь им разъяснить (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребёнка.

Ориентирую родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребёнка совместными

спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парке или лесу; создание дома спортивного уголка; покупка ребёнку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвящённой спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информирую родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомлю с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекаю родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках (К дню защитника Отечества, к празднику 8 марта), других мероприятиях, организуемых в саду («Папа, мама, я – спортивная семья», Дни здоровья). Привлекаю родителей к участию в городских мероприятиях – городской спортивно-оздоровительной Олимпиаде для дошкольников, городской конкурс – «Папа, мама, я – спортивная семья».

Свою работу с родителями я отражаю в годовом перспективном планировании.

III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Особое внимание уделяется организации развивающей среды, дидактическим играм с обычными (бытовыми) предметами с целью развития творческих способностей. В моей программе приведён перечень спортивных снарядов и инвентаря: гимнастическая стенка, турник, бум, горизонтальные и наклонные лесенки, мячи, кегли, обручи, палки, биты, мешочки, велосипеды, самокаты.

В программе даю перечень оборудования и инвентаря для спортивного зала.

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

1. Информационная материал (для каждой группы);
2. Спортивный зал, оснащённый стандартным и нестандартным спортивным оборудованием;
3. Спортивная площадка, оснащённая спортивным оборудованием.

Перечень спортивного оборудования зала

Мир в картинках «Спортивный инвентарь 3-7 лет»

Рассказы по картинкам «Летние виды спорта»

Плакат «Виды спорта летние»

Плакат «Зимние виды спорта»

Мат спортивный 1 х 2м

Мат спортивный 1х 2м

Набор мягких модулей (9 предметов)
Канат гимнастический
Обручи
Палка гимнастическая
Батут
Ведро для песка «Щенячий патруль»
Ворота футбольные «Веселый футбол»
Гантели
Дарц с шариками
Дорожка ортопедическая 150 см
Дорожка ортопедическая 80 см
Кегли
Коврик ОРТО-ПАЗЛ Море
Коврик ОРТО-ПАЗЛ Саванна
Конус сигнальный
Мяч баскетбольный
Мяч резиновый
Мяч футбольный 2 шт
санки детские ветерок 1
Скакалка
Спортивная игра " ГОРОДКИ"
Тоннель 150*46*46
Фитнес- мяч
Флажок для эстафет
Шагайка малая
Баскетбольное кольцо
Мешочки для метания
Модуль шагайка с цифрами
Мяч 100мм
Мяч 100мм
Мяч 200мм
Мяч д/тенниса
Игрушка " Бубен "
Кубики " Мякиши "
Тренажер " Бегущий по волнам"
Тренажер " Бегущий по волнам"
Тренажер " Наездник "
Тренажер " Наездник "
Обруч спортивный. Диаметр 60 см. состав пластик
Сетка волейбольная с тросом, чёрная, нить 2 мм, 9,7 х 0,9 м. Размер упаковки
37 см × 15 см × 9 см.
Самокат универсальный, состав алюминий/сталь, колёса PU 100 мм.
Мяч баскетбольный «Будущий Чемпион», размер 3, 280 г. Состав PVC.
Корзина баскетбольная №3, d=295 мм, с упором и сеткой. Состав
Металл.
Канат для перетягивания, d=24 мм, 5 метров. Состав Хлопок.
Игра Ловушка для мяча

«Кидай-поймай» перчатка-ловушка
Игровой набор «Бейсбол»
Платочки 32 шт
Косички 32 шт
Флажки
Прищепк
Гимнастические ленты (50 см х 32 шт, 45 см х 32 шт)
Ирга «Сверни ленту», «Паучок»
Игра «Бадминтон»
Пирамидки
Игра «Попади в цель» 6 шт.
Игра «Кольцеброс»
Ирга «Классики»
Ира «Заплети косу»
Ирга «Гольф»
Гимнастическое колесо

Технические средства обучения:

- 1) музыкальный центр;
- 2) CD и аудиоматериал.

3.2.Методическое обеспечение Программы.

- 1) Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Программа по физическому развитию и здоровью детей 3-7 лет «Старт», Москва, 2004г.;
- 2) Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Конспекты занятий для второй младшей и средней групп по программе «Старт», Москва, 2004г.;
- 3) Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина «Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп по программе «Старт», Москва, 2004г.;
- 4) Алексеева Л.М. «Комплексы детской общеразвивающей гимнастики», Ростов на Дону 2005г.;
- 5) Е.А. Тимофеева Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: пособие для воспитателей Москва, 1979г. ([Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста \(Тимофеева Е.А.\) \(pedagogic.ru\)](http://pedagogic.ru))
- 6) Глызина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк.учреждений. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.: ил.
- 7) Глызина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС 2001. – 144 с.
- 8) Глызина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк.учреждений. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС 2001. – 264 с.
- 9) Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. — СПб.: Питер, 2013. — 464 с.: ил.
- 10) Дошкольная педагогика: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 3-е изд., исправ. и доп. - М.: Издательский центр

«Академия», 2001. - 416 с.

11) Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.посо-бие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.

12) Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 120с.

13) Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.

14) Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО. 2005. – 176 с. – (Дошкольники: учим, развиваем.Воспитывает).

15) Крылова Н.И. Здоровьесберегающеепротранство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И.Крылова. Волгоград: Учитель, 2009. – 218с.: ил.

16) Куркина И. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. СПб: Образовательные проекты; М.: НИИ школьные технологии, 2008. – 176 с.

17) Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений й. – М.: АРКТИ, 2000 – 52 с. (Развитие и воспитание дошкольника)

18) Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 160 С., ил.

19) Совельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов н/Д: «Феникс». 2005. – 464 с. (Серия «Сердце отдаю детям»)

20) Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов / Е.А.Терпугова. Ростов н/Д: Финикс, 2007. – 54с.

21) Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн.для воспитателей дет.сада. – М.: Просвещение, 2000. – 93 с.: ил.

22) Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 64 с. (Серия «вместе с детьми»)

23) Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк.учреждений: в 3 ч. / Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС, 2014 г. – Ч.1. Программа «Старт». Методические рекомендации. – 315 с.

24) Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк.учреждений: в 3 ч. / Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС, 2014 г. – Ч.2. Конспекты занятий для второй младшей и средней групп. – 207 с.

25) Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч. / Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС, 2014 г. – Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. Спортивные праздники и развлечения. – 253 с.

34) «Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: проблемы и пути оптимизации», Материалы Всероссийского совещания, Москва, 2001г.;

35) Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях», Москва, 2002г.;

36) Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду: упражнения для детей 3-5 лет», Москва, 2006г.