

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 54 комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
протокол от 10.09.2018 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 10.09.2018 № 126-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(5-6 ЛЕТ)
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Автор - составитель:
инструктор по физической культуре
Столбова Галина Леонидовна

Санкт-Петербург
2018

СОДЕРЖАНИЕ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	7
1.1.3	Характеристика особенностей развития детей	8
1.2	Планируемые результаты освоения программы	10
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1	Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2	Особенности работы в летний период	34
2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	35
2.4	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	38
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	40
3.1	Модель организации образовательного процесса	40
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	42
3.3	Система педагогической диагностики индивидуальных достижений детьми планируемых результатов освоения программы	44
3.4	Методическое обеспечение образовательного процесса	44

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по освоению образовательной области «Физическое развитие» детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет) была разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Постановления от 15.05.2013 № 26 Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"; на основе Основной образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 54 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

Программа обеспечивает развитие детей двигательных умений и навыков, направлена на воспитание их физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентации и способствует укреплению физического и психического здоровья в формах, специфических для детей каждой возрастной группы, с учетом их индивидуальных особенностей, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребёнка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преобладание в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение

теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка. Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания. Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшенной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Целью программы является создание благоприятных условий для гармоничного физического и психического развития ребенка, для сохранения и укрепления здоровья, для совершенствования функций формирующегося организма и полноценного развития основных движений.

Целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни. Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Решение обозначенных в рабочей программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьёй должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребёнка.

Задачи физического развития:

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада.

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Решение обозначенных в программе цели и задач возможно только при построении целостной системы по физическому воспитанию детей с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия работы по формированию физических способностей и качеств детей, с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, а также формирование основ здорового образа жизни.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

Работа с детьми

Построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, способствующей 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; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирование у них привычки заботиться о своем здоровье:

Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Обновление содержания образовательного процесса здоровьесберегающими технологиями, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка; формирование у него основ здоровья и физических качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям; воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни.

Использование приемов интеграции в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни.

Организация предметно-развивающей среды, повышающей двигательную компетентность детей в разных видах деятельности.

Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка.

Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству.

Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

Творческая организация образовательного процесса.

Вариативность использования образовательного материала, позволяющее развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка.

Уважительное отношение к результатам детского творчества.

Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Работа с педагогами

Повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

Построение целостного педагогического процесса по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников, обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в вопросах здоровье сбережения и здоровье сохранения.

Обеспечение освоения внедряемых здоровьесберегающих технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Работа с родителями

Обеспечение педагогической поддержкой в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Формирование у родителей (законных представителей) воспитанников активной позиции на единство подходов в воспитании.

Вовлечение родителей (законных представителей) воспитанников в образовательный процесс.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

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

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

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

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

Принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях: физкультурных досугах, праздниках, походах.

Принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей

Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и организация образовательной деятельности в режимных моментах в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1.1.3 Характеристики особенностей развития детей

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей

подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за

посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей. В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.)

. К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6— 0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков.

Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитание.

Ребенок владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ребенок умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания. Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; Гармоничное физическое развитие воспитанников.

Задачи:

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой - санки, ледяные дорожки, лыжи; в тёплый период - велосипед, самокат.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

- Расширять представление о важных составляющих здорового образа жизни (питание, режим дня, движения, закаливание) и факторах, разрушающих здоровье.
- Учить характеризовать своё самочувствие. Раскрыть возможности здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать детей помогать взрослым, подготавливать физкультурный инвентарь для упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Физическое воспитание дошкольника предполагает не только формирование различных двигательных умений и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире. Физическое воспитание в современном дошкольном учреждении, как указывают многие исследователи, должно опираться на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей. Отличительная черта физического воспитания детей дошкольного возраста – это органическая связь с умственным воспитанием.

Включение олимпийского образования в процесс обучения дошкольного учреждения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию. Основные теоретические сведения излагаются воспитателем один раз в неделю в форме бесед, игр, рассматривание репродукций и видеоматериала. Ребенок пополняет словарный запас и накапливает тот теоретический опыт, который в дальнейшем он повторит и закрепит в сюжетной двигательной деятельности.

Общие задачи на первый квартал

ПОСТРОЕНИЯ. Учить при построении в колонне по одному держать равнение в затылок; равнению в шеренге; рассчитывать на 1-2-3, перестраиваясь по номерам в 2-3 колонны. Развивать пространственную ориентировку, поворачиваясь по команде направо (переступанием и прыжком)

ХОДЬБА, БЕГ. Упражнять в разных видах ходьбы: на носках (руки за головой), враспынную с нахождением места в колонне по росту, в чередовании с бегом, на пятках, на внешней стороне стопы, вдоль границ зала с поворотом, со сменой направления движения, с высоким подниманием колен, «змейкой». Упражнять в беге: в колонне, враспынную с нахождением места в колонне, в медленном и среднем темпе; в чередовании с ходьбой, со сменой направления движения, между предметами, с остановкой на сигнал и выполнением заданий, через препятствия.

Развивать координацию движений, скоростные качества, ловкость.

РАВНОВЕСИЕ. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине, приставными шагами прямо и боком, перешагивая через предметы; собирая и раскладывая предметы.

Техника: положение туловища, головы, постановка стоп, сохранять устойчивое равновесие.

ПРЫЖКИ. продолжать совершенствовать умение энергично отталкиваться и мягко приземляться при выполнении различных видах прыжков: на двух ногах с продвижением вперёд, «змейкой» между предметами, ноги врозь – ноги крестиком, «ножницы», спрыгивании с высоты в обозначенное место, запрыгиванию на препятствие, попеременные прыжки на одной и другой ноге по 2 прыжка.

Техника: положение туловища, мах руками, положение стоп.

МЕТАНИЕ: Развивать ловкость, координацию движений, реакцию во время выполнения упражнений с мячом: в парах, отбивание мяча на месте и в движении, между предметами, метание в цель правой и левой рукой.

Техника: и.п. ног, замах, положение рук при броске и ловле мяча, направление взгляда при метании, и.п. руки, работа кистью, толчок мяча и приём его при отбивании.

ЛАЗАНИЕ: Познакомить с новыми видами лазания: переползание через несколько препятствий подряд в сочетании с ползанием «змейкой», ползти в прямом направлении, толкая мяч головой; подлезать в группировке прямо и боком в чередовании.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: Катание на 2-х колёсном велосипеде по прямой, по кругу; на самокате – толчок правой и левой ногой.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА. Баскетбол: отбивание мяча на месте и в движении правой и левой рукой, бросок мяча в кольцо от груди.

Распределение основных видов движений на первый квартал Сентябрь

1 неделя	<p>1. Равновесие. Бег по ребристой доске и «змейкой» между предметами. Т: положение туловища, головы, координация движений.</p> <p>2. Школа мяча». Передача мяча над головой в колонне по одному. Т: работа рук при передаче и приёме мяча.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Т: толчок, мах, приземление.</p>	<p>1. Равновесие ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе. Т: сохранение осанки, равновесия.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. (4 м) Т: энергичный толчок от пола.</p> <p>3. «Школа мяча» перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу. (2,5 м) Т: направление броска, работа рук при ловле.</p>	<p>Диагностика</p> <p>1. челночный бег. Т: быстрый захват и правильная постановка кубика в обруч.</p> <p>2. Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек. Т: и.п. ног, толчок и приём мяча кистью руки.</p>
----------	--	---	---

2 неделя	<p>Пешеходная прогулка гр. №11</p> <p>1. «Пингвины» (с мешочком) Т: положение ног, дистанция между игроками.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель (2,5 м) Т: сила броска, работа руки.</p> <p>3. ходьба по узкой дорожке на носках, руки на поясе. Т: сохранение правильной осанки и равновесия.</p>	<p>Диагностика</p> <p>1. Прыжок в длину с места. Т: толчок, мах руками, приземление.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель удобной рукой. Т: и.п. ног, замах, работа руки.</p>	<p>Диагностика.</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку за 30 сек. Т: вращение скакалки, прыжок двумя ногами.</p> <p>2. «Лечь – сесть» (у гимнастической стенки) Т: лечь полностью, не помогать руками при подъёме туловища.</p>
3 неделя	<p>Пешеходная прогулка гр. №7, 1 «Пингвины» (с мешочком) Т: положение ног, дистанция между игроками.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель (2,5 м) Т: сила броска, работа руки.</p> <p>3. Ходьба по узкой дорожке на носках, руки на поясе. Т: сохранение правильной осанки и равновесия.</p>	<p>Диагностика</p> <p>Окончание диагностики с детьми, не успевшими выполнить какие-либо задания.</p>	<p>Метание в вертикальную цель удобной рукой. Т: и.п. ног, рук, положение руки при замахе, направление броска.</p> <p>2. Лазание: - на четвереньках под дугой, - пролезание поочерёдно в два обруча. Т: положение туловища, координация движений.</p> <p>3. Равновесие. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Т: положение туловища, головы, рук.</p>

4 неделя	<p>Школа мяча. Перебрасывание мяча в тройках («Собачки») Т: работа рук при броске, направление. 2. Прыжки «змейкой» на двух ногах между кеглями. Т: отталкивание, координация движений.</p>	<p>1. Школа мяча: - бросание и ловля мяча в заданном темпе и ритме. Т: направление броска, работа рук. - ведение мяча в движении с забрасыванием в кольцо. - передача мяча друг другу разными способами, стоя на месте и в движении</p>	<p>Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом. Т: хват руками, постановка стоп. 2. Статическое равновесие на одной ноге «Цапля». Т: сохранение устойчивого равновесия. 3. Прыжки. подскоки с ноги на ногу, прыжки в приседе. Т: отталкивание, работа рук.</p>
----------	---	---	---

Распределение основных видов движений на первый квартал Октябрь

1 неделя	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 шнуров. 3. «Школа мяча» бросание мяча в парах (3 м) способом от груди (баскетбольный бросок).</p>	<p>1. «Школа мяча» бросок мяча в парах способами от груди и из-за головы. 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-3 м) 3. Подбрасывание и ловля волана (подготовительное упр. к игре в бадминтон)</p>	<p>1. «Школа мяча» - отбивание мяча на месте правой и левой рукой и попеременно. (девочки) - передача мяча друг другу правой и левой ногой (мальчики) - ведение мяча по прямой правой и левой ногой в прямом направлении.</p>
2 неделя	<p>1. Прыжки запрыгивание на высоту с места двумя ногами. 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Подлезание в группировке прямо.</p>	<p>1. вращение «косичек» двумя руками сбоку от туловища. (подг. упр. к прыжкам через скакалку) 2. Прыжки через короткую скакалку с остановкой на двух ногах. 3. «Школа мяча» бросок мяча в парах способом от груди, ловля после отскока от пола (доп. движение-хлопок)</p>	<p>1. «Школа мяча» ведение мяча по прямой удобной рукой (баскетбольный вариант). 2. «Мяч водящему по кругу» бросок мяча способом от груди по очереди всем участникам. Водящий стоит в центре круга.</p>

3 неделя	<p>Подлезание под дугу прямо и боком.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель удобной рукой.</p> <p>3. Равновесие бег по ребристой доске.</p>	<p>«Ласковые имена» бросок мяча точно в руки названного ребёнка.</p> <p>2. «Цветное имя» выполнение на сигнал заданных движений.</p> <p>3. «Кто где живёт» образно передавать способы передвижения разных животных.</p>	<p>«Школа мяча» бросок мяча двумя руками вверх и ловля после поворота вокруг себя.</p> <p>2. «Лазание» по гимнастической лестнице чередующимся шагом.</p> <p>3. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.</p>
4 неделя	<p>рассказ о фитболах.</p> <p>2. Правильная посадка на мяче около планок.</p> <p>3. прокатывание мяча пальцами рук в наклоне до ориентира.</p>	<p>Бег на скорость.</p> <p>2. лазание по гимнастической лестнице чередующимся шагом.</p> <p>3. бросок мяча в кольцо (баскетбольный вариант)</p>	<p>Лазание подлезание под дуги в группировке в чередовании с перелезанием на четвереньках через препятствия.</p> <p>2. Равновесие. ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с приседанием на середине.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах последовательно из обруча в обруч (большие)</p>

Распределение основных видов движений на первый квартал Ноябрь

1 неделя	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с тремя дополнительными движениями: - перешагнуть через кирпичик - поворот на середине на 360* - прыжок через косичку на двух ногах.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку (подготовительные упражнения)</p> <p>3. «Школа мяча» перебрасывание в парах разными способами.</p>	<p>1. «Школа мяча» бросание мяча в щиты и ловля его после отскока от пола.</p> <p>2. перебрасывание мяча в тройках (один - водящий)</p> <p>3. Равновесие ходьба на носках «змейкой» между кеглями.</p>	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; на середине подняться на носки, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки по два прыжка на каждой ноге поочерёдно.</p> <p>3. «Школа мяча» перебрасывание мяча в парах двумя руками способом снизу. (3 м)</p>
	<p>1. Ползание подтягивание на гимнастической скамейке руками, стоя на коленях</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель с 3-4 м. правой и левой рукой.</p>		
2 неделя	<p>1. Прыжки прямой галоп (в эстафете)</p> <p>2. «Школа мяча» передача мяча в шеренге в быстром темпе.</p> <p>3. Подлезание в 3-4 обруча поочерёдно.</p>	<p>1. «школа мяча» «Мяч водящему» - 3-4 колонны. (2-2,5 м)</p> <p>2. Равновесие ходьба по узкой дорожке (15 см) на носках, руки за головой. На середине перешагнуть кубик, не опускаясь на пятки.</p>	<p>«Школа мяча»</p> <p>1. бросок набивного мяча вдаль двумя руками снизу.</p> <p>2. отбивание мяча на месте и в движении.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p>

3 неделя	<p>1. Метание мешочка через шнур вдаль правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание подтягивание руками на гимнастической скамейке, лёжа на животе.</p> <p>3. «Школа мяча» ведение мяча с продвижением враспынную (баскетбольный вариант).</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах боком через шнур с продвижением вперёд.</p> <p>2. «Школа мяча» перебрасывание среднего мяча в парах (3 м) с отскоком от пола. Бросок одной рукой, ловля двумя.</p> <p>3. Бег на скорость</p>	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах боком через шнур с продвижением вперёд.</p> <p>3. Подлезание поочерёдное подлезание БД воротики правым и левым боком.</p>
4 неделя	<p>1. Лазание по гимнастической лестнице чередующимся шагом.</p> <p>2. «Школа мяча» - бросок малого мяча в стену, ловля после отскока двумя (одной) руками. - отбивание мяча в ходьбе на месте правой и левой рукой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до предмета (5 м) – в эстафете.</p>	<p>1. Подлезание под воротики прямо, правым и левым боком в быстром темпе.</p> <p>2. Метание мешочков вдаль до ориентиров правой и левой руками.</p> <p>3. Прыжки запрыгивание на препятствие (20 см) с разбега в три шага.</p>	<p>Выполнение упражнений и игры детей со спортивными атрибутами по желанию детей.</p> <p>Поощрять детей в усложнении знакомых упражнений, оказывать помощь.</p> <p>Стремиться к улучшению показателей физической подготовленности.</p> <p>Сознательно относиться к регулированию двигательной активности.</p>

Общие задачи на второй квартал

ПОСТРОЕНИЯ.

Учить детей делать поворот кругом переступанием и прыжком; размыкать строй в колонне и шеренге на вытянутые руки.

ХОДЬБА И БЕГ.

Продолжать учить детей разным видам ходьбы, научить перекатному шагу; ходить и бегать с поворотами на углах. Сочетать ходьбу и бег с другими движениями. Кружиться парами на беге, сохраняя равновесие.

Двигаться бегом и боковым галопом по наклонной поверхности, сохраняя правильную осанку и устойчивое равновесие.

РАВНОВЕСИЕ.

Учить сохранять равновесие и осанку при выполнении заданий на повышенной площади опоры (положение туловища и головы). учить сочетать упражнения в равновесии с действиями с мячом (работа рук и ног), поворотами (перестановка ног, направление взгляда), перешагиванием через препятствия (положение туловища, работа ног), подлезанием.

ПРЫЖКИ.

Отрабатывать: движения рук при взмахе, отталкивание двумя и одной ногой, работу рук при прыжках через короткую скакалку, энергичный толчок при прыжках в длину (полётность), мягкое и устойчивое приземление, слитность движений во время прыжков с небольшого разбега.

МЕТАНИЕ.

Отрабатывать технику метания вдаль и в цель: и.п. рук и ног, метаемой руки, держание мяча, замах, выпуск мешочка, направление взгляда и работа руки, работа кисти.

Школа мяча: отбивание мяча (толчок мяча и приём); работа рук, направление броска при бросках и ловле в парах; развивать силовые качества при броске набивного мяча (положение ног, работа ног и рук)

ЛАЗАНИЕ.

Совершенствовать двигательные навыки в лазании, подлезании: положение туловища, головы, работу рук и ног, хват руками за рейки лестницы. Учить лазать приставным шагом по верёвочной лестнице (хват руками, постановка стоп).

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Катание друг друга на санках, эстафеты с санками, катание с горки.

Скольжение по ледяным дорожкам со страховкой и самостоятельно: «Кто дальше прокатится».

Бросание снежков вдаль и в цель,

Игры с шайбой и клюшкой: «Пас друг другу», «Ловко проведи змейкой шайбу», «Забей в лунку» (в парах и индивидуально), «Точный пас»

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Хоккей: вести шайбу, не отрывая от неё клюшку и короткими последовательными ударами, переводя клюшку справа и слева от шайбы, «змейкой». Играть тройками, передавая шайбу друг другу.

Бадминтон: познакомить с ракеткой и её свойствами, учить правильно держать, подбивать воздушный шарик, воланчик.

Баскетбол: продолжать формировать навык передачи, ловли, ведения мяча; создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом. Развивать точность, ловкость, глазомер

Распределение основных видов движений на второй квартал Декабрь

1 неделя	<p>1. Метание вдаль правой и левой рукой до ориентиров Т: и.п. замах, выпуск мешочка.</p> <p>2. Равновесие ходьба в быстром темпе «змейкой» между предметами. Т: осанка, ориентировка в пространстве.</p>	<p>1. Равновесие ходьба по скамейке с перешагиванием через ленту, поворотом посередине, перескоком через косичку. Т: осанка, координация движений, соблюдать чередование заданий.</p> <p>2. Прыжки с мячом между колен в прямом направлении Т: крепко сжимать мяч коленями, толчок ногами, работа рук.</p> <p>3. Лазание пролезание в обручи: сверху, снизу. Т: правильно чередовать виды пролезаний.</p>	<p>1. Равновесие стоя на скамейке выполнять упражнение с мячом «брось-поймай» Т: равновесие, направление броска, работа рук при ловле.</p> <p>2. Школа мяча отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении по прямой. Т: работа рук, толчок, приём.</p> <p>3. Подлезание под воротики на четвереньках, толкая головой мяч. Т: реакция, работа головы, положение туловища.</p>
2 неделя	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча (с 3 м) Т: и.п. замах, выпуск мешочка, направление броска.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на скорость. Т: отталкивание, мах руками.</p> <p>3. Равновесие ходьба по бревну Т: медленный темп, балансировать руками для сохранения равновесия, не спрыгивать.</p>	<p>1. выполнение комплекса упражнений около гимнастической лестницы. Т: правильный хват руками, исходные положения, четкое выполнение промежуточных положений в упражнениях.</p> <p>2. Равновесие статическое Т: сохранять правильную осанку</p>	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с выполнением упражнения «брось-поймай» (в пол) Т: сохранение осанки, равновесия, направление броска, самостраховка, дистанция при выполнении задания.</p> <p>2. Школа мяча отбивание правой и левой рукой в движении, с поворотами Т: работа руки, толчок, приём мяча.</p> <p>3. Подлезание на четвереньках, толкая набивной мяч головой. Т: положение туловища, головы, координация движений.</p>

3 неделя	<p>1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (с 4 м) Т: выбор способа броска, и.п. замах.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур вперёд и назад (спиной вперёд) Т: реакция, отталкивание, координация движений.</p>	<p>Школа мяча</p> <p>1. отбивание мяча одной рукой. попеременно двумя, в движении, со сменой высоты отскока. Т: положение кистей рук, толчок мяча, стойка баскетболиста (положение туловища, ног)</p> <p>2. Броски мяча в «тройках» разными способами Т: передавать мяч точно в руки, рассчитывая силу и направление броска.</p> <p>3. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Т: направление и сила броска, работа рук, ног при броске.</p>	<p>1. Школа мяча перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу (с 2,5 м) Т: направление броска, работа рук, смотреть на мяч.</p> <p>2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Т: хват рук с боков скамейки</p> <p>3. Равновесие ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или на поясе. Т: осанка, положение головы.</p>
4 неделя	<p>1. Метание бросок шайбы с помощью клюшки в ворота (с 2 м) Т: правильный хват клюшки, замах, направление броска.</p> <p>2. Равновесие ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (боком, приставными шагами) Т: осанка, постановка стоп.</p>	<p>1. Школа мяча передача мяча из рук в руки в шеренгах на скорость. Т: реакция, точность передачи, не пропускать игроков.</p> <p>2. Прыжки боком вдоль шнура справа налево с продвижением вперёд. Т: координация движений, отталкивание, далеко от шнура не отпрыгивать.</p>	<p>1. Метание прокатывание мяча или бросок фитбола в цель, стоящую на полу. Т: энергичный толчок двумя руками, рассчитанная сила броска.</p> <p>2. Равновесие кружение по сигналу с фитболом над головой вправо и влево. Т: кружиться шагом переступанием, Соблюдать дистанцию.</p>

Распределение основных видов движений на второй квартал Январь

2 неделя	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на скорость Т: делать до ориентира как можно меньше прыжков (прыжок в длину), отталкивание, мах руками, приземление.</p> <p>2. Равновесие бег «змейкой» между предметами на скорость. Т: координация движений, не задевать ориентиры.</p>	<p>Игры с воланами. 1. передача двух воланов по кругу в разные стороны. Т: внимание, реакция, точность движений при передаче и приёме волана. 2. бросок волана вверх и ловля двумя руками. 3. бросать вверх волан одной рукой, а ловить другой. Т: стараться не уронить волан.</p>	<p>1. Равновесие ходьба и бег, держась за шнур одной рукой со сменой направления движения по сигналу. Т: сохранение равнения по кругу, реакция на сигнал. 2. Школа мяча прокатывание большого мяча в наклоне в прямом направлении. Т: работать пальцами рук, не отталкивая мяч вперёд.</p>
3 неделя	<p>1. Метание вдаль до ориентиров правой и левой рукой. Т: и.п. замах, выпуск мешочка, направление броска. 2. Равновесие ходьба по наклонной поверхности боком приставными шагами вверх, вниз – бегом. Т: осанка, равновесие, постановка стоп, координация движений.</p>	<p>1.Равновесие ходьба и бег, держась за шнур одной рукой со сменой направления движения по сигналу. Т: сохранение равнения по кругу, реакция на сигнал. 2. Школа мяча прокатывание большого мяча в наклоне в прямом направлении. Т: работать пальцами рук, не отталкивая мяч вперёд.</p>	<p>1.Равновесие ходьба по скамейке с выполнением упражнения с мячом «подбрось-поймай» 2. Школа мяча ведение мяча по прямой с низким отскоком удобной рукой. Т: положение туловища, работа руки. 3. Прыжки «высоко и далеко» (через шнур боком) Т: работа ног при прыжках.</p>

неделя	<p>1. Равновесие бег на носках «змейкой» между предметами. Т: координация движений, сохранение осанки, не отбегать далеко от ориентиров.</p> <p>2. Лазание влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвёртой рейке, спуск вниз. Т: хват руками, постановка стоп, положение туловища, не спрыгивать.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом. Т: координация движений, хват руками, постановка стоп.</p> <p>2. Равновесие ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны. Т: положение туловища, головы, перенос ноги над мячом.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге по прямой дорожке Т: отталкивание и мах руками.</p>	<p>Выполнение упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Маятник 2. Ласточка 3. Самолёт планирует 4. Лодочка 5. Горка 6. Комочек 7. Брёвнышки 8. Мячик.
--------	---	---	--

Распределение основных видов движений на второй квартал Февраль

1 неделя	<p>1. Метание переброс шайбы в парах Т: плавные несильные движения, направления паса.</p> <p>2. Равновесие ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Т: осанка, равновесие, правильная постановка стоп.</p>	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине на 360° Т: осанка, равновесие, ориентировка в пространстве.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Т: и.п. замах, глазомер, выпуск мешочка.</p>	<p>Школа мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. бросок мяча вверх, пропустить вниз, поймать после отскока от пола. Т: направление броска, работа рук. 2. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Т: и.п. замах работа кистью руки при выпуске мешочка. 3. Школа мяча отбивание мяча, передавая его из руки в руку. Т: работа кистями рук, направление передачи, положение туловища.
----------	--	---	--

2 неделя	<p>1. Метание броски мешочков вдаль до ориентиров. Т: и.п. замаха, работа руки при броске, направление броска.</p> <p>2. Челночный бег бег на скорость парами. Т: стартовый разбег, быстрый поворот.</p>	<p>1. Прыжки правым и левым боком через бруски Т: отталкивание двумя ногами, мах руками, положение ног при перепрыгивании, приземление.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Т: координация движений, правильный хват пальцами. постановка стоп, положение туловища.</p>	<p>1. Метание вдаль через натянутый шнур правой и левой рукой. Т: и.п. ног, метаемой руки, выпуск мешочка.</p> <p>2. Лазание по гимнастической лестнице одноимённым способом Т: координация движений рук и ног, не пропускать реек, спускаться до первой рейки.</p>
3 неделя	<p>Прыжки через длинную раскачивающуюся скакалку. Т: ритмичность прыжков, отталкивание.</p> <p>2. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с броском мяча вверх и ловлей его. Т: координация движений, направление броска, работа рук.</p> <p>3. Игры с обручем. Прокатывание, вращение на полу, вращение на руке, талии. Т: положение рук на обруче при прокатывании и вращении.</p>	<p>Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (с 2-3 м), способом снизу. Т: и.п. замаха, направление броска, работа рук при выпуске мешочка.</p> <p>2. Метание вдаль правой и левой рукой Т: и.п. ног, координация движений, замах направление броска, работа руки при выпуске мешочка.</p>	<p>1. Равновесие - Ходьба по скамейке с перешагиванием косичек переменным шагом. - ходьба по шнуру-косе боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Метание - в горизонтальную цель правой и левой рукой. (с 3 м) - перебрасывание мяча в парах способом снизу, с отскоком от пола.</p> <p>3. Прыжки - вверх с доставанием до предмета. - на правой и левой ноге через палки.</p> <p>4. Подлезание под воротики на предплечьях и коленях.</p>

4 неделя	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, на сигнал поворот прыжком вокруг себя. Т: отталкивание двумя ногами, мягкое приземление, реакция на сигнал, сохранение правильной осанки.</p> <p>2. Школа мяча (с футболом) - «Брось-поймай» - «Подбрось-поймай» Т: смотреть на мяч, работа рук при броске и ловле мяча.</p>	<p>Челночный бег бег на скорость в парах. Т: стартовое ускорение, быстрый поворот, работа рук и ног.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур вперёд и назад (спиной вперёд) Т: отталкивание двумя ногами, мах руками, приземление.</p>	<p>Упражнения и игровые задания с разными спортивными атрибутами по желанию и выбору детей. Развивать творческое воображение, двигательную память. Учить применять двигательные навыки, полученные на физ. занятиях.</p>
----------	---	--	--

Общие задачи на третий квартал

Построения. Учить детей перестраиваться в колонну по четыре на месте.

Ходьба, бег. учить детей ходить: с закрытыми глазами на 3-4 м; с преодолением препятствий (25-30см).

Учить детей челночному бегу; в быстром темпе; наперегонки; на выносливость 60-100 м в чередовании с ходьбой.

Равновесие. учить детей ходить по узкой рейке скамейки (со страховкой); бегать вверх и вниз по наклонной поверхности; ходить по скамейке с выполнением дополнительного задания; делать «ласточку»; переступать с кирпичика на кирпичик;

Закрепить умение ходить по шнуру, приставляя пятку к носку, приставными шагами.

Прыжки. закрепить умения: прыгать из обруча в обруч; на двух (на одной) ноге через палки; на двух ногах боком; выпрыгивать вверх до предмета с небольшого разбега; на одной ноге в прямом направлении; бегать прыжками через препятствия (15 см);

Учить детей: прыгать через короткую скакалку (3-6 р); в длину с разбега через шнур; пробегать под вращающейся скакалкой и перепрыгивать через качающуюся скакалку; прыжки через длинную скакалку с места (3-4р); прыжки через длинную скакалку с вбеганием и выбеганием.

Метание. Закрепить умения детей: метать в горизонтальную цель одной рукой (сверху) с расст. 3-4м; в вертикальную цель; вдаль одной рукой через шнур предметов разного веса; до ориентира;

Учить детей: забрасывать мяч в баскетбольную корзину двумя руками от груди; с ведением мяча одной рукой; метать в движущуюся цель; перебрасывать мяч парами в движении (от груди); броски набивного мяча в парах.

Лазание. Закрепить умение лазать по лестнице чередующимся шагом; ползать на четвереньках с преодолением препятствий;

Учить детей влезать по лестнице по диагонали;

Спортивные упражнения. Совершенствовать умение кататься по прямой на 2-х колёсном велосипеде, кататься на самокате (толчок правой, левой ногой)

Учить детей кататься по кругу, поворачивать вокруг ориентира. Соблюдать правила безопасности.

Распределение основных видов движений на третий квартал Март

I неделя	<p>Метание в вертикальную цель с расст. 3,5 м Т: и.п. замах, выпуск мешочка, направление взгляда 1. пас шайбы в парах клюшкой. Т: правильный хват клюшки, несильный бросок. 2. Ведение шайбы клюшкой «змейкой» между предметами. Т: хват клюшки, перенос клюшки справа налево относительно шайбы.</p>	<p>1. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Т: осанка, положение головы, постановка стоп. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в один ряд. Т: толчок, мах руками. Перенос ног над мячом. 3. Школа мяча перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши. Т: работа рук при броске и ловле, координация движений.</p>	<p>Бадминтон. 1. бросок волана вдаль удобной рукой. Т: замах, направление броска. 2. «подбрось-поймай» волан с продвижением вперёд. Т: координация движений, ориентировка в пространстве.</p>
----------	---	---	---

2 неделя	<p>1. Школа мяча перебрасывание мяча в тройках. Один из участников пытается его поймать. Т: координация движений, работа рук при броске и ловле, ориентировка в пространстве, реакция.</p> <p>2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Т: отталкивание, мах руками, осанка, равновесие.</p>	<p>1. Прыжки в высоту с небольшого разбега. Т: отталкивание одной ногой, группировка при полёте. Мягкое приземление.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель с расст. 3,5 м Т: и.п. замах, выпуск мешочка, направление взгляда.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями. Т: отталкивание, мах руками. приземление.</p>	<p>1. рассказ о работе мышц. 2. комплекс упражнений на разные группы мышц. 3. упражнения на расслабление мышц.</p>
3 неделя	<p>1. Равновесие ходьба в быстром темпе с мешочком на голове. Т: сохранение осанки, положение головы, не держать руками мешочек.</p> <p>2. Прыжки через движущийся шнур. Т: отталкивание, реакция.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». Т: постановка стоп и ладоней, положение туловища, головы.</p> <p>2. Равновесие ходьба по скамейке, на середине повернуться кругом и пойти дальше. Т: осанка, равновесие.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах поочередно. Т: координация движений.</p>	<p>1. Равновесие ходьба и выполнение дополнительных движений с мешочком на голове. Т: осанка, положение головы.</p> <p>2. Захват пальцами ног палочек. Т: работа пальцами ног (поджимание пальцев)</p> <p>3. Ходьба и бег по наклонной поверхности на носках. Т: осанка, равновесие, постановка стоп.</p>

4 неделя	<p>1. Метание прокатывание мяча большого диаметра в цель (5 м) Т: толчок пальцами рук. направление и сила толчка.</p> <p>2. Равновесие бег «змейкой» между кеглями. Т: координация движений.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (с 3 м) от плеча. Т: и.п. ног, положение руки при замахе, выпуск мешочка.</p> <p>2. Подлезание под дуги (4-5 шт.) правым и левым боком. Т: не касаться руками пола.</p> <p>3. Равновесие ходьба с перешагивание через набивные мячи, руки за головой. Т: осанка, перенос ног над мячами.</p>	<p>1. Равновесие бег через препятствия Т: осанка, работа ног, координация движений.</p> <p>2. Пролезание в обруч. Т: группировка, не трогать руками пол.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку. Т: вращение, перешагивание или прыжок с остановкой.</p> <p>4. Школа мяча перебрасывание мяча в парах с хлопком.</p>
----------	--	--	--

Распределение основных видов движений на третий квартал Апрель

1 неделя	<p>1. Равновесие ходьба по скамейке с поворотом на 360⁰ на середине. Т: осанка, координация движений.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. Т: отталкивание, равновесие, координация движений.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м. правой и левой рукой. Т: и.п. работа рук при замахе и броске.</p>	<p>1. Эстафета «Полоса препятствий» подлезание, равновесие, прыжки на 1 ноге. Т: правильное чередование заданий, скорость и качество выполнения движений, взаимовыручка.</p> <p>2. Школа мяча. «подбрось-поймай» не менее 20 раз подряд. Т: работа рук, при ловле и броске, смотреть на мяч, направление броска.</p>	<p>Игровые задания</p> <p>1. «Вызов по имени» - ловля и бросок мяча в цель. Т: реакция, направление броска.</p> <p>2. «Передача мяча в колонне» передача мяча двумя руками назад над головой. Т: не пропускать игроков, не поворачивать туловище и голову назад.</p>
----------	--	--	--

2 неделя	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд на расстояние 6-8 м. Т: вращение скакалки, работа ног, координация движений.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м. Т: положение рук на обруче, толчок.</p> <p>3. Пролезание в обруч. Т: не задевать за верхний обод обруча.</p>	<p>1. Лазание Подтягивание по скамейке на животе. Т: хват руками за скамейку, положение головы, работа рук.</p> <p>2. подлезание в группировке прямо. Т: положение туловища, головы.</p> <p>3. Прыжки вдоль шнура боком справа налево с продвижением вперёд. Т: отталкивание, мах руками, координация движений, ориентировка в пространстве.</p> <p>4. Школа мяча ведение мяча в прямом направлении. Т: положение ног, работа руки, сила толчка кистью.</p>	<p>1. Равновесие ходьба на носках, руки за головой между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 30 см. Т: осанка, работа ног, ориентировка в пространстве, координация движений.</p> <p>2. «Догони обруч» подталкивая обруч одной рукой, бежать за ним в прямом направлении. Т: положение руки на обруче, направление толчка.</p> <p>3. Школа мяча бросок и ловля мяча в парах, способом от груди. Т: не прижимать мяч к туловищу (баскетбольный вариант)</p>
3 неделя	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой. Т: и.п. ног, рук, замах, выпуск мешочка, направление броска.</p> <p>2. Равновесие ходьба по скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Т: осанка, координация движений.</p> <p>3. Переползание через скамейку в чередовании с перешагиванием через препятствия. Т: положение туловища, правильное чередование заданий.</p>	<p>Бадминтон.</p> <p>1. «Подбрось – поймай» волан. 2. перебрасывание волана из руки в руку Т: координация движений. работа кисти рук.</p> <p>3. Метание волана в горизонтальную цель Т: и.п. замах. сила и направление броска.</p> <p>4. бросок волана в подвижную цель.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах до ориентира на скорость. Т: сила и направление отталкивания ногами, мах руками, приземление.</p> <p>2. Школа мяча (элементы футбола) пас ногой, поймать, придержать ногой, пас обратно. Т: не трогать руками, пас спокойный, направление, не отбивать мяч сразу, обязательно остановить.</p>

4 неделя	<p>Фитбол гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. игровые задания около мяча 2. ору на фитболе. 3. музыкально-ритмическая композиция 4. Эстафета с мячом 5. прокатывание мяча в цель. <p>Т: правильная посадка на мяче, реакция на команду, выразительность, двигаться в соответствии с музыкой. Не терять контакт с мячом при посадке на нём.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м прокатывание мяча. Т: толчок энергичным движением обеих рук. 2. Равновесие бег на носках «змейкой» между кеглями, стоящими на расстоянии 30 см одна от другой. Т: координация движений, ориентировка в пространстве. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, положенных в шахматном порядке. Т: ориентировка в пространстве, отталкивание двумя ногами, мах руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение обруча на полу правой и левой рукой. Т: работа кистью руки. 2. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге. Обручи лежат на расстоянии друг от друга или разного размера. Т: координация движений, отталкивание, мах руками, ориентировка в пространстве. 3. Школа мяча «подбрось-поймай», «брось-поймай» с дополнительными движениями. Отбивание мяча. Т: проверить дистанцию, исправность спортивного инвентаря, быть внимательными.
----------	--	--	---

Распределение основных видов движений на третий квартал Май

1 неделя	<p>Элементы футбола</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. провести мяч ногами «змейкой» между кеглями, стоящими на расстоянии 1,5 м друг от друга. Т: не отпускать мяч далеко от ноги. 2. пас друг другу ногой в парах. Т: отбивать поочередно правой и левой ногой, направление паса. 3. Бадминтон. Отбивание волана ракетками в парах. Т: стараться, чтобы волан как можно дольше оставался в воздухе. 	<p>Диагностика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег. 2. отбивание мяча удобной рукой за 30 сек. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание обручей в прямом направлении, подталкивая их рукой. Т: работа и положение руки при подталкивании. 2. Прыжки на двух ногах до ориентира парами, держась за руки. Т: соразмерять свои прыжки с прыжками товарища. 3. Баскетбол бросок мяча в кольцо с расстояния 1,5 м способом от груди. Т: и.п. работа рук при броске.
----------	---	---	--

2 неделя	<p>Диагностика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места. 2. метание удобной рукой в вертикальную цель с 3 м. 	<p>Диагностика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки через короткую скакалку на двух ногах за 30 сек. 2. упражнение на мышцы брюшного пресса «сесть – лечь». 	<p>Школа мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Брось – поймай» одной рукой в движении. Т: мяч среднего размера. Работа руки при броске и ловле мяча. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч вправо, влево; в шахматном порядке. Т: прыгать без остановки, отталкивание, ориентировка в пространстве. Координация движений.
3 неделя	<p>Диагностика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. челночный бег. 2. отбивание мяча. 3. прыжок в длину с места. 4. метание в вертикальную цель. 5. прыжки через короткую скакалку. 6. «сесть – лечь». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с небольшого разбега. Т: разбег, отталкивание одной ногой, положение ног при перелёте, приземление на две ноги на полусогнутые ноги. 2. Лазание по верёвочной лестнице приставным шагом. Т: хват руками. постановка стоп. 3. Прыжки через раскачивающуюся длинную скакалку (с места). Т: ритмичность прыжков. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Школа мяча перебрасывание мяча от водящего по кругу. Т: не пропускать игроков, точный бросок, стараться ловить, не прижимая мяч к себе. 2. Бег на скорость с выполнением задания. Т: стартовый разгон, не начинать движение раньше времени, не замедлять движение около финишной черты.

4 неделя	<p>1. Ходьба по скамейке с перекладыванием мешочка из руки в руку на каждый шаг. Т: сохранять равновесие и осанку.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки в обозначенное место. Т: мягкое приземление</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Т: и.п. ног и рук, замах, направление броска.</p> <p>4. Подлезание в группировке боком. Т: положение туловища и головы.</p> <p>5. Прыжки на одной ноге (правой и левой) до ориентира. Т: толчок, приземление, мах руками.</p>	<p>Упражнения и игровые задания с разными спортивными атрибутами по желанию и выбору детей.</p> <p>Развивать творческое воображение, двигательную память. Учить применять двигательные навыки, полученные на физ. занятиях.</p>	
----------	--	---	--

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в

высоту с места прямо **и**бокком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - **20**см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с **места** (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты **при** спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.2 Планирование работы в летний период

Цель:

1. Увеличить длительность пребывания детей на свежем воздухе в течение всего дня, с этой целью прием осуществлять на прогулке, увеличить длительность прогулок.
2. Утреннюю гимнастику и физкультурные мероприятия проводить на свежем воздухе в облегченной одежде.
3. Ежедневно проводить тематические наблюдения, труд в природе, организовывать элементарную опытно-экспериментальную деятельность.
4. С учетом погодных условий проводить игры с водой и песком.

5. В ходе свободной деятельности детей организовывать на участке творческие игры: сюжетно-ролевые, театрализованные, конструктивные.

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Создавать условия для закаливания детей, используя благоприятные факторы летнего времени (солнце, воздух, вода), способствовать их физическому развитию путём оптимизации двигательной активности каждого ребенка.
3. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности в различных образовательных областях.
4. Расширять и уточнять доступные детям знания и представления об объектах природы и природных явлениях, формировать основы экологической культуры.
5. Проводить осуществление просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.
6. Продолжать формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности.
7. Формировать интереса и потребности в чтении книг.

Спортивно-массовые мероприятия в летний период

Месяц	Форма – Тема
Июнь	Музыкально-спортивный праздник , посвященный Дню защиты детей
Июль	Игровые тематические досуги
Август	Музыкально-спортивный праздник «Лето чудесное»

Занятие по физическому развитию организуются на свежем воздухе в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности, образовательной деятельности в режимных моментах и организации самостоятельной двигательной деятельности детей в условиях активной развивающей предметно-пространственной среды.

2.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К **словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы

к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К **практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

К **средствам физического развития** и оздоровления детей относятся:

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 и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

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 и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

разные виды занятий по физической культуре;

физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

самостоятельная двигательная деятельность детей;

занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и

сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – образовательной деятельности в детском саду, направленной на физическое развитие его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам
2. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
3. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями.
4. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей (законных представителей) воспитанников знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непрерывная образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Интеграция с другими образовательными образовательной области «Физическое развитие»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<p><i>Социально-коммуникативное развитие</i> - приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление двигательного опыта, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Речевое развитие</i> - развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части</p>	<p><i>Развитие речи, художественно – эстетическое развитие</i> - использование художественных произведений, музыкально- ритмической и продуктивной деятельности, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики. <i>Социально-коммуникативное развитие</i> -</p>

<p>необходимости двигательной активности и физического совершенствования и по поводу здоровья и здорового образа жизни человека.</p> <p><i>Познавательное развитие</i> - формирование целостной картины мира в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.) и расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.</p> <p><i>Художественно – эстетическое развитие</i> - развитие музыкально- ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей.</p>	<p>накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.</p>
--	--

2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Перспективный план работы с родителями

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительском собрании Оформление информации «Физическое развитие в младшем дошкольном возрасте»
Октябрь	Анкетирование родителей «Физическое воспитание в семье» Спортивный праздник «Осенние игры». Неделя здоровья
Ноябрь	Совместные досуги «Навстречу друг другу» День здоровья «Папа, мама и я - спортивная семья»
Декабрь	День открытых дверей по физкультурной работе Подготовка и проведение праздника «Зимушка зима – спортивная страна»
Январь	Информация: «Комплексы упражнений для укрепления здоровья малыша»
Февраль	Информация: «Зимняя прогулка» Неделя здоровья «Спортивные игры зимой»
Март	Информация «Закаливание» Физкультурно - валеологический досуг Неделя здоровья

Апрель	День здоровья Проектная деятельность
Май	Смена информационного материала «Прогулки весной»
Июнь	Спортивный праздник «День защиты детей»
Июль	Смена информационного материала «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки», «Использование природных факторов», «Оздоровительные упражнения для красивой осанки»

Темы выступлений на родительских собраниях

Месяц	Группа	Общие вопросы	Частные вопросы
сентябрь	Общее родительское собрание	«Формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы на учебный год»	Порядок проведения физкультурных занятий, типы занятий, наличие формы и спортивной обуви.
октябрь	Группы дошкольного возраста.	«Особенности физического развития детей в дошкольном возрасте»	Результаты диагностики физического развития детей.
январь	Группы дошкольного возраста	«Профилактика плоскостопия и нарушений осанки у детей»	Специальные упражнения для развития мышечного корсета и мышц стопы.
апрель	Общее родительское собрание	«Итоги работы по физическому развитию детей»	Ответы на вопросы родителей по физическому воспитанию.
май	Группы дошкольного возраста	«Спортивный уголок дома. Совместная двигательная деятельность детей и взрослых»	Результаты диагностики по итогам года.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Модель организации образовательного процесса

Образовательная деятельность в режимных моментах	Непрерывная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей
<p>Закаливающие процедуры, ходьба по ребристым дорожкам). Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Пальчиковые игры. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Подвижные игры. Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте. Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Создание коллажей, тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Физкультурные досуги и праздники. Проектная деятельность: «Олимпийские чемпионы нашего города»; «Спортивные сооружения нашего города» и др. Дни и недели здоровья.</p>	<p>Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера). Физминутки и динамические паузы Физические упражнения. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. Игры-имитации, хороводные игры. Специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры. Пальчиковые игры. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Занятия по физическому развитию - 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. 2 раза проводит инструктор по физической культуре. При наличии физической формы, с детьми 5-7 лет одно занятие проводится на воздухе. Праздники - по плану работы Развлечения - 1 раз в месяц (воспитатель и инструктор по физической культуре) Другие формы совместной деятельности - индивидуальная работа; По подгруппам</p>	<p>Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте. Подвижные игры, игры с элементами спорта. Игры-имитации, хороводные игры. Физические упражнения. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей.</p> <p>Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в режимных моментах в группах</p>

Личностно-ориентированный подход к развитию воспитанников осуществляется в соответствии с индивидуальными возможностями детей, с учетом их интересов и предпочтений.

План взаимодействия с воспитателями

Месяц	Тема	Воспитатели групп
сентябрь	Подготовка к проведению пешеходных прогулок. Организация и проведение оздоровительных гимнастик	Маршрут, экологический и игровой материал. Утренняя, остеопатическая и бодрящая гимнастики
октябрь	Гигиеническое значение физкультурной формы и обуви на физкультурных занятиях.	Воспитатели дошкольных групп.
	Развитие двигательной сферы детей второй младшей и средней групп.	Воспитатели дошкольных групп
	Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.	Воспитатели групп старшего дошкольного возраста
ноябрь	Составление списков детей для индивидуальной работы по развитию физических качеств.	Группы дошкольного возраста
декабрь	Двигательная активность детей в зимние каникулы, подготовка к зимнему празднику, пешеходным прогулкам.	Группы дошкольного возраста
январь	Использование элементов спортивных игр в организации двигательной деятельности детей на прогулке	Группы дошкольного возраста
февраль	Подготовка и проведение праздника к Дню защитника Отечества	Группы старшего дошкольного возраста
март	Оснащение спортивных уголков в группах	Индивидуально
апрель	Подготовка и проведение спортивно – музыкального праздника «Весёлые старты»	Группы старшего дошкольного возраста
май	Физическая подготовленность детей (по результатам диагностики)	Индивидуально, группы дошкольного возраста

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды Список спортивного оборудования

1. Гимнастическая стенка - 3 пролета
2. Гимнастическая скамейка-3 шт.
3. Гимнастическое бревно-1шт.
4. Гимнастические маты-2шт.
5. Мягкие изделия производства ООО "Альма":
бревна-2шт.
черепахи-2шт.
змея-1шт.
6. Комплекс "Кузнечик" (для пролезания, прыжков и т. п.)-1шт.
7. Тренажеры: беговая дорожка, шаговая дорожка, велотренажер по 1-ой шт.
8. Мишень для метания в вертикальную цель
9. Подвесные баскетбольные корзины - 2шт. и 2штуки на стойках
10. Мягкие поролоновые пуфики, бревна - 12 шт.
11. Воротики на деревянных стойках 6 шт. для пролезания и прокатывания мячей
12. Сухой бассейн.
13. Гимнастические подвесные доски: 20см. и 15 см. ребристая доска.
14. Изделия для профилактики плоскостопия и нарушений осанки: следы, дорожки, пробки, массажные дорожки-2шт. коврики массажные-4шт..
15. Футбольные воротики малые для зала-2шт..
16. Футбольная сетка на улицу для ворот - 1шт..
17. Волейбольная сетка на улицу - 1шт..
18. Баскетбольные сетки на кольцо - 8шт.(на улицу)
19. Прибор для профилактики заболеваний.
20. Ограничители круглые - 10шт..
21. Ограничители конусы - 13шт.
22. Канаты длинные(10 метров) - 2шт..
23. Канаты короткие(5 метров) - 3шт..
24. Летающие тарелки - 10 шт.
25. "Городки" - 3 комплекта

Спортивный инвентарь

1. Мячи: Д-80см.-30шт..
2. Мячи фитбольные: 16 шт. разного диаметра
3. Мячи массажеры твердые - 18шт.
4. Мячи массажеры мягкие - 20шт.
5. Мячи утяжелители: 500 гр.-2шт., 1кг.-2шт.
6. Мячи теннисные - 22шт.
7. Мячи для метания - 26шт.
8. Мячи футбольные - 1шт.
9. Мяч баскетбольный - 1шт.
10. Мяч волейбольный - 1шт.
11. Мячи мякиши - 2шт.
12. Мячи поролоновые малые - 10 шт
13. Мячи цветные для улицы Д-65-70 см.=30шт.
14. Мячи для метания на улице малого диаметра -25шт.
15. Скакалки для улицы -30шт.
16. Обручи Д-58см. с утяжелителями-24шт., 72см.-2шт., легкие 30 шт. - три цвета.
17. Гимнастические палки: большие деревянные -24шт., короткие-22шт., пластмассовые длинные - 12шт.
18. Колдывцебросы-1шт
19. Кегельбаны -2шт + кегли 30шт.
20. Ходунки-8шт.
21. Мягкие лесенки, столбики, бревнышки разных цветов-20шт.
22. Мешочки для метания - 30шт.
23. Мешки для равновесия-25шт.
24. Кубики 6см.=60 шт.
25. Флажки разных цветов-154шт.
26. Погремушки-60шт.
27. Маски, шапочки для подвижных игр-
28. Ленты - 30шт.
29. Платочки для игр - 40шт
30. Помпоны для черлиндеров -40шт.
31. Игра "Мистер-Твистер" - 2 компл.
32. Утяжелители на липучках -40 шт.
33. Наборы для бадминтона -13 компл.

34. Ключки хоккейные: 13 шт. - большие, 1 шт. - средние; шайбы - 4 шт.
 35. Сюжетные игрушки: куклы; мягкие и пластмассовые игрушки
 36. Дидактические игры по физическому воспитанию.

3.3 Система педагогической диагностики индивидуальных достижений воспитанниками программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области «Физическое развитие»	- Наблюдение; - Наблюдение на занятии; - Специальные педагогические пробы; - Беседы	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

3.4 Методическое обеспечение образовательного процесса

1. "Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ" - О.Н.Моргунова ТЦ "Учитель" Воронеж 2005
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения - под рук. С.О.Филипповой изд. "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2005
3. "Са-фи - Дансе"-танцевально-игровая гимнастика для детей-Е.Г.Ситкина, Ж.Е.Фирилева. изд. "Детство - пресс". Санкт-Петербург. 2001
4. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста - "Айрис Пресс" и "Айрис дидактика". Москва. 2004
5. Формирование здорового образа жизни дошкольников - "Санкт-Петербургская Академия постдип.пед.образования". Санкт-Петербург. 2007
6. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ - Н.С.Голицина Москва. 2004
7. Тридцать уроков здоровья для детей - Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина. "Творческий центр" Москва. 2001
8. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет - Г.В.Хухлаева. Москва. 1992
9. "Навстречу друг - другу" - М.Н.Попова. Санкт-Петербург. Лен. обл. инст. развития. 2001
10. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста - "АРКТИ" Москва. 2002 . автор: С.С.Бычкова
11. Развивать у дошкольников ловкость, силу, выносливость - Е.Н.Вавилова "Просвещение". Москва 1981 .
12. Занятия по физической культуре для подг. группы в д/саду - З.И.Ермакова. Минск. 1977
13. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет - Л.И.Пензуляева. "Просвещение" г. Москва. 1988г.

14. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста - Л.И. Пензуляева. "Владос". Москва 2001
15. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет - Л.И. Пензуляева. "Владос". Москва. 2002
16. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет - Л.И. Пензуляева. "Владос". Москва. 2002
17. Профилактика плоскостопия и осанки в ДОУ - О.Н. Моргунова. ТЦ "Учитель". Воронеж. 2005 .
18. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. - В.С. Лосева. "Творческий центр" Москва 2004
19. "Физкульт-Привет! минуткам и паузам" - Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева: "Детство-пресс". Санкт-Петербург. 2004
20. Пальчиковая гимнастика - О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. "Астраль". Москва. 2004
21. "Физкультурная минутка"-динамические упражнения для детей от 6 лет - Е.А. Каралишвили "Творческий центр" .Москва 2001
22. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников - Л.П. Савина. "Родничок". Москва. 1999
23. Умные пальчики - Е. Синицина . "Лист". Москва. 1998
24. Спортивные праздники и развлечения старшего дошкольного возраста - В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. "АРКТИ". Москва .2000
25. Спортивные праздники и развлечения младшего и среднего возраста - В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. "АРКТИ". Москва. 2000
26. Спортивные праздники в детсаду - З.Ф. Аксенова. "Творческий центр". Москва. 2004
27. Физкультурные праздники в детсаду - В.П. Шибeko, Н.Н. Ермак. "Просвещение". Москва. 2000
28. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста - Н.И. Бочарова. "АРКТИ". Москва 2003
29. Туристские прогулки в детсаду - Н.И. Бочарова. "АРКТИ". Москва. 2004
30. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ - И.М. Воротилкина. Н.Ц.Э.НАС. 2004
31. Лыжи в детском саду - М.П. Голощекина. "Просвещение". Москва. 1977
32. Коньки в детском саду - Л.Н. Пустынникова "Просвещение". Москва. 1979
33. Веселые клюшки - С. Глязер. "Физкультура и спорт". Москва. 1975
34. Проложи свою лыжню - И.М. Бутин. "Просвещение". Москва. 1985
35. Футбол в детском саду - Е.Ф. Желобович .Москва. 2009
36. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет - Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. "Гном и Д". 2004
37. Серсо в детском саду - В.Г. Гришин. "Просвещение". Москва. 1985
38. Игры с мячом и ракеткой - В.Г. Гришин. "Просвещение". Москва. 1975
39. Баскетбол для дошкольников - Э.Й. Адашквичене. "Просвещение". Москва. 1983
40. 300 подвижных игр для дошкольников и мл. школьников - Л.П. Фатеева. "Академия развития". Ярославль. 2000
41. Русские детские подвижные игры - Е.А. Покровский . "Творческий центр". Санкт-Петербург. 2011
42. Народные игры Карелии - В. Мальми. "Карелия". Петрозаводск. 1987
43. Детские подвижные игры наших народов - А.А. Конеман, Т.И. Осокина. "Просвещение". Москва. 1988
44. Спортивные игры для детей - О.Е. Громова. "Творческий центр". Москва. 2009
45. Занятия на тренажерах в детском саду - Н.Ч. Железняк. Изд-во "Скрипторий". Москва. 2009

46. Спортивные игры для детей - О.Е.Громова."Творческий центр".Москва.2003
47. Учиться бегать, прыгать, лазать, метать - Е.Н.Вавилова."Просвещение".Москва.1983
48. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях - Т.Л.Богина."Мозаика синтез".Москва.2005
49. Игры детей на все времена - Г.Н.Гришина."Творческий центр".Москва.2008
50. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду - А.И.Фомина."Просвещение".Москва.1984
51. Физкультура и здоровье от трех до семи - Е.Янкелевич."Физкультура и спорт".Москва.1977
52. "Здравствуй зимняя олимпиада!" - "Детство-пресс".Санкт-Петербург.2013
53. В детском саду летом - "Санкт-Петербургская академия постдипл.пед.образования".Санкт-Петербург.2006