

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

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
протокол от 10.04.2018 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом от 10.04.2018 № 126/г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(6-7 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	7
1.2	Планируемые результаты освоения программы	9
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1	Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	10
2.2	Особенности работы в летний период	35
2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	36
2.4	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	39
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	40
3.1	Модель организации образовательного процесса	40
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	43
3.3	Система педагогической диагностики индивидуальных достижений детьми планируемых результатов освоения программы	45
3.4	Методическое обеспечение образовательного процесса	45

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре по освоению образовательной области «Физическое развитие» детьми старшего дошкольного возраста (6-7 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 (далее-образовательное учреждение).

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, закалывающие 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 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

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координацией и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, районных соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления***, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах.

Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому ***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.***

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи



годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Ведущие цели программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребёнка к жизни в современном обществе.

## **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 проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах физкультурной деятельности, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены, элементарные правила здорового образа жизни.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

## 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

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Формировать интерес и любовь к спорту
- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Учить активному отдыху.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

#### Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
  - Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
  - Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности выполнения движений.
  - Развивать психофизические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость).
  - Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
  - Обеспечить разностороннее развитие личности ребёнка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, решительность, смелость, организованность, творчество, фантазию.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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. Закрепить умения: перестраиваться в 1,2,3 колонны в движении; соблюдать равенство в построениях.

ХОДЬБА, БЕГ. учить чередовать ходьбу с дополнительными заданиями, с разным положением рук; в чередовании; с поворотом на углах зала, «змейкой» между предметами, через препятствия, с высоким подниманием колен.

Учить ходить и бегать с изменением темпа и направления движения, с выполнением дополнительных заданий. Бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колен, по ограниченной площади опоры.

РАВНОВЕСИЕ. развивать умение сохранять правильную осанку и устойчивое равновесие при выполнении заданий на скамейках: ору, через набивные мячи приставным и переменным шагом, приставляя пятку к носку, с приседанием, с поворотом

ТЕХНИКА: положение туловища, головы, координация движений.

ПРЫЖКИ. Продолжать отрабатывать толчок и приземление при различных видах прыжков: вверх до предмета, с мешочком между колен, «высоко и далеко» (на двух и одной ноге), спрыгивание с высоты в определённое место, выпрыгивание из приседа вверх, через короткую скакалку.

МЕТАНИЕ. Закрепить умение принимать правильное исходное положение, отрабатывать замах и толчок правой и левой рукой, развивать глазомер. Продолжать учить детей владеть мячом при отбивании его в движении в разных направлениях, бросок в кольцо.

ТЕХНИКА: работа ног, рук и кисти при замахе, броске; работа руки при ведении мяча, толчок мяча пальцами рук.

ЛАЗАНИЕ. Закреплять умение подлезать в группировке прямо и боком, лазать по лестнице с переходом на другой пролёт, одноимённым и разноимённым способом; по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

ТЕХНИКА: координация движений, положение туловища, головы, хват руками, постановка стоп, работа рук и ног.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Свободное владение самокатом, велосипедом.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА. Ловить мяч, летящий на разной высоте, с разных сторон: перебрасывать мяч друг другу двумя руками, от груди, в движении; вести мяч в движении правой и левой рукой, бросать мяч в кольцо.

Распределение основных видов движений на первый квартал Сентябрь

1 неделя	<p>1.Школа мяча бросок мяча вверх и ловля двумя руками (тройками) Т: работа рук при ловле, направление взгляда.</p> <p>2. прыжки «Пингвины» (по кругу) с мешочком, зажатым между колен. Т: мах руками, отталкивание.</p> <p>3. Бег на скорость двумя шеренгами. Т: направление движения, сохранение дистанции</p>	<p>1.Равновесие. ходьба по г. скамейке боком приставным шагом через набивные мячи. Т: постановка ног, дистанция, ритмичность шагов.</p> <p>2. Прыжки вверх с места с доставанием до предмета двумя руками. Т: отталкивание, мах руками</p> <p>3. Школа мяча бросок и ловля мяча в парах (двумя руками снизу; из-за головы) Т: работа рук при броске и ловле, направление броска.</p>	<p>1. Диагностика Челночный бег Т: стартовый разгон.</p> <p>2.Школа мяча отбивание мяча удобной рукой за 30 сек. Т: работа кистью.</p>
2 неделя	<p>1.Прыжки с небольшого разбега вверх с доставанием предмета. Т: отталкивание вверх, мах руками.</p> <p>2.Школа мяча прокатывание обручей друг другу. Т: положение рук на обруче, направление движения.</p> <p>3.Лазание остановка на ограниченной площади опоры (скамейка, куб, лестница) Т: сохранение равновесия.</p>	<p>1.Диагностика</p> <p>2.Прыжки в длину с места. Т: толчок ногами, мах руками.</p> <p>3.Метание в вертикальную цель удобной рукой. Т: и.п., замах, направление броска.</p>	<p>1.Диагностика Прыжки через короткую скакалку за 30 сек. Т: вращение скакалки, прыжок двумя ногами. Поднимание туловища из положения лёжа в сед. Т: руками не помогать.</p>

3 неделя	<p>1. Школа мяча. передача мяча из рук в руки в шеренге от первого до последнего. Т: работа рук, внимание.</p> <p>2. Равновесие ходьба и бег «змейкой» между предметами. Т: Ориентировка в пространстве, координация движений.</p>	<p>Диагностика</p> <p>1. Челночный бег Т: стартовый разгон, быстрый поворот.</p> <p>2. отбивание мяча</p> <p>3. прыжок в длину с места</p> <p>4. метание в вертикальную цель</p> <p>5. прыжки через короткую скакалку</p> <p>6. «ложись – садись»</p>	<p>1. Школа мяча передача мяча в шеренгах от первого до последнего и обратно. Т: работа рук, внимание.</p> <p>2. Лазание пролезание в обруч. Т: положение туловища, головы.</p> <p>3. Равновесие бег по гимнастической скамейке. Т: направление взгляда, постановка стоп, сохранение осанки и равновесия.</p>
4 неделя	<p>1. Прыжки на одной ноге (на правой и левой) с продвижением вперёд. Т: положение туловища и головы.</p> <p>2. Школа мяча ведение мяча между предметами. Т: работа руки, направление движения.</p>	<p>1. Лазание подлезание под воротики в группировке с мячом в руках. Т: положение туловища, головы.</p> <p>2. Равновесие ходьба по г. скамейке с передачей мяча из руки в руку под прямой ногой. Т: мах ногой, осанка.</p> <p>3. Прыжки вдоль шнура боком справа - налево и наоборот с продвижением вперёд («высоко и далеко»).</p> <p>Т: толчок, мах руками, координация движений.</p>	<p>1. Равновесие ходьба по массажным дорожкам. Т: постановка стоп, осанка.</p> <p>2. Прыжки выпрыгивание вверх до предмета с хода. Т: толчок одной ногой, мах руками.</p> <p>3. Лазание влезание и остановка на повышенной площади опоры. Т: реакция, сохранение равновесия.</p>

Распределение основных видов движений на первый квартал Октябрь

1 неделя	<p>1.Равновесие ходьба по г. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть, встать и пойти дальше. Т: положение туловища, головы.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Т: мах руками, отталкивание.</p> <p>3. Школа мяча бросание и ловля малого мяча двумя руками с хлопками в ладоши. Т: работа рук при толчке и приёме мяча, направление взгляда.</p>	<p>1.Школа мяча передача мяча по кругу броском от груди. Т: дистанция между игроками, работа рук при броске и ловле.</p> <p>2. Ведение и бросок мяча в кольцо. Т: работа рук, ног, поза баскетболиста, смена рук и высоты отскока мяча.</p> <p>3. Перебрасывание мячей через шнур в быстром темпе произвольным способом. Т: реакция, глазомер.</p>	<p>1.Равновесие бег через препятствия. Т: координация движений.</p> <p>2. Школа мяча бросание через шнур и ловля мяча после отскока от пола (в парах) Т: направление броска, работа рук.</p> <p>3. Прыжки вперёд и назад на двух ногах через шнур (мешочек). Т: отталкивание, координация движений.</p>
2 неделя	<p>1.Прыжки вверх с небольшого разбега до предмета. Т: толчок одной ногой, мах руками.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель от груди двумя руками. Т: и.п. Работа рук, ног.</p> <p>3. Лазание подлезание под шнур в группировке. Т: положение спины, головы.</p>	<p>1.Прыжки через 6-8 шнуров на двух ногах. Т: толчок, координация движений.</p> <p>2. Школа мяча бросок и ловля мяча в парах. Т: работа рук при подаче и ловле мяча.</p> <p>3. Равновесие ходьба по г. скамейке, приставляя пятку к носку, с предметом на голове. Т: сохранение осанки, координация движений при постановке стоп.</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах через шнур, который проносят двое ведущих. Т: реакция, толчок ног.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Т: и.п. Работа рук, ног.</p> <p>3. Статическое равновесие Т: сохранять устойчивое равновесие, держать осанку.</p>

3 неделя	<p>1. Школа мяча «подбрось-поймай» с продвижением вперёд боком приставными шагами. Т: координация движений, работа рук, ног, направление броска, взгляда.</p> <p>2. Лазание подлезание под шнур боком в группировке Т: положение туловища, головы, работа ног.</p> <p>3. Равновесие ходьба по г. скамейке в наклоне с прокатыванием мяча перед собой. Т: координация движений, сохранение равновесия, работа пальцев рук.</p>	<p>1. Прыжки с места в длину. Т: толчок ногами, мах руками.</p> <p>2. Лазание подлезание под шнур в группировке в быстром темпе. Т: положение туловища, головы, координация движений.</p> <p>3. Школа мяча бросание, ловля или отбивание мяча разными способами. Т: Реакция на сигнал, работа рук.</p>	<p>1. Школа мяча бросок и ловля в парах (на скорость) Т: реакция, работа рук.</p> <p>2. Лазание подлезание под сцепленными руками в быстром темпе Т: реакция, координация движений.</p> <p>3. Равновесие бег через препятствия Т: координация движений, работа ног. Статическое Т: сохранение осанки и устойчивого равновесия.</p>
4 неделя	<p>1. Лазание ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. Т: положение туловища, работа головой.</p> <p>2. Равновесие выполнение упражнений на фитболе Т: положение спины, головы, контакт с мячом.</p> <p>3. Прыжки на фитболе Т: не терять контакт с мячом, положение ног, спины.</p>	<p>1. Лазание влезание и спуск на повышенную площадь опоры. Т: реакция, координация движений, положение туловища.</p> <p>2. Метание вдаль правой и левой рукой до ориентира. Т: и.п. замах, выпуск мяча, направление броска.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через небольшое препятствие вперёд и назад. Т: отталкивание, мах руками, координация движений.</p>	<p>1. Лазание пролезание в обручи «волной». Т: координация движений, ориентировка в пространстве.</p> <p>2. Равновесие ходьба по г. скамейке с поворотом на середине на 360° Т: сохранение осанки, равновесия.</p> <p>3. Прыжки в длину с небольшого разбега. Т: толчок одной ногой, мах руками.</p>



Распределение основных видов движений на первый квартал Ноябрь

1 неделя	<p>1. Равновесие ходьба по г. скамейке с хлопком под маховой ногой. Т: работа ног, положение туловища.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку. Т: работа рук, ног.</p> <p>3. Школа мяча выполнение упражнений по желанию детей. Т: Работа рук, придумывание новых элементов.</p>	<p>1. Равновесие ходьба и бег через препятствия. Т: положение головы, туловища.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами. Т: отталкивание, мах руками.</p> <p>3. Школа мяча мяч о стену, ловля после отскока с дополнительными движениями. Т: координация движений.</p>	<p>1. Равновесие ходьба по узкой рейке, приставляя пятку к носку. Т: положение туловища головы, стоп.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку. Т: работа рук, ног.</p> <p>3. Школа мяча бросок мяча водящему и обратно с увеличением расстояния. Т: работа рук при броске и ловле, сила броска.</p>
2 неделя	<p>1. Прыжки «высоко и далеко» вдоль шнура боком. Т: толчок ног, координация движений.</p> <p>2. Школа мяча ведение мяча в движении в быстром темпе. Т: работа рук.</p> <p>3. Лазание подлезание по-пластунски. Т: положение туловища, головы, работа рук и ног.</p>	<p>1. Прыжки «змейкой» между предметами. Т: координация движений, мягкий толчок, направление движения.</p> <p>2. Школа мяча передача мяча из рук в руки по кругу со сменой направления движения по сигналу. Т: реакция, работа рук.</p> <p>3. Лазание влезание и остановка на повышенной площади опоры. Т: сохранение равновесия, хват пальцами, постановка стоп.</p>	<p>1. Школа мяча бросок мяча в кольцо. Т: работа пальцев при броске.</p> <p>2. Передача мяча в парах с отскоком от пола. Т: глазомер, сила броска, работа рук при броске и ловле.</p> <p>3. Перебрасывание мячей через сетку. Т: быстрый темп, реакция.</p>

3 неделя	<p>1. Школа мяча бросок мяча вверх, пропустить его через кольцо из рук, поймать после отскока от пола. Т: координация движений.</p> <p>2. Лазание подтягивание по г. скамейке на животе. Т: работа рук, положение туловища, головы, ног.</p> <p>3. Равновесие ходьба и бег по наклонной доске. Т: координация движений, положение туловища, головы.</p>	<p>1. Школа мяча передача мяча в колонне по одному над головой. Т: работа рук, направление взгляда.</p> <p>2. Перебрасывание мяча в парах в движении (бокром приставными шагами). Т: ориентировка в пространстве, работа рук, внимание.</p> <p>3. Бег на скорость. Т: стартовое ускорение.</p>	<p>1. Школа мяча броски мяча в корзину разными способами. Т: и.п. работа рук, ног, глазомер.</p> <p>2. Равновесие кружение вправо и влево . Т: сохранение осанки.</p>
4 неделя	<p>1. Лазание, равновесие быстрое влезание и остановка на повышенной площади опоры. Т: сохранение осанки и равновесия.</p> <p>2. Прыжки на одной ноге на скорость до ориентира. Т: отталкивание, мах руками.</p> <p>3. Школа мяча перебрасывание мячей в парах в движении (бокром приставными шагами) Т: Точность броска, координация движений.</p>	<p>1. Лазание подтягивание на животе по г. скамейке с мячом, зажатым между ступнями ног. Т: работа рук, положении ног.</p> <p>2. Равновесие ходьба по г. скамейке с передачей мяча под маховой согнутой ногой. Т: сохранение осанки, работа рук, ног.</p> <p>3. Прыжки вверх с небольшого разбега с броском малого мяча через шнур. Т: отталкивание, мах руками, выпуск мяча.</p>	<p>Выполнение игровых заданий и упражнений со спортивными атрибутами по желанию детей.</p>

### Общие задачи на второй квартал

Построения. Закрепить умения детей: размыкаться и смыкаться приставными шагами в шеренге и колонне.

Учить детей перестраиваться на ходу парами, тройками; из одной шеренги в две с расчетом на «1-2»; в четыре колонны (по номерам); из колонны по одному в три, четыре колонны в движении.

Ходьба, бег. Учить детей: ходить и бегать по краям зала с поворотами на углах; ходить в шеренгах, в колоннах по 2-4; бегать с захлестом ног назад, челночным бегом, выбрасывая прямые ноги вперед, из разных и. п.

Равновесие. Учить: ходить по скамейке, полуприседая на одной ноге, другую ногу проносить махом вперед сбоку от скамейки; перескакивать через ленту (шнур) на середине скамейки; ходить по узкой рейке, по шнуру прямо и боком приставными шагами; сохранять устойчивое равновесие в статической позе – стоять на носках на скамейке с закрытыми глазами.

Прыжки. Формировать умения: прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед по скамейке и по наклонной плоскости, сохраняя правильную осанку и устойчивое равновесие. Отрабатывать разбег при прыжках в длину с разбега, толчок ногой, мах руками, приземление. Учить запрыгивать на мягкое покрытие с места и с небольшого разбега.

Совершенствовать умение прыгать через короткую скакалку разными способами.

Метание. Продолжать формировать умения действовать с мячом двумя и одной руками, с дополнительными движениями; отбивать мяч на месте и в движении разными способами; бросать набивной мяч в парах; метать в горизонтальную цель из разных исходных положений.

Техника: исходные положения рук и ног, работа метящей руки, направление взгляда и броска, выпуск мешочка.

Лазание. Учить детей ползать по скамейке на спине, подтягиваясь руками (за скамейку или натянутый шнур) и отталкиваясь ногами от скамейки. Совершенствовать умения детей лазать по гимнастической лестнице разными способами, с изменением темпа.

Техника: постановка стоп, хват руками, положение туловища, координация движений, ритмичность движений.

Спортивные упражнения. Учить детей: использовать санки в играх, эстафетах: по одному, парами, с разным положением на санках. Кататься с горок, соблюдая правила безопасности. Скользить по ледяным дорожкам стоя, в приседе. Оказывать взаимопомощь.

Спортивные игры продолжать учить детей элементам игр в баскетбол, бадминтон и хоккей.

Распределение основных видов движений на второй квартал Декабрь

1 неделя	<p>1. Прыжки в высоту с разбега Т: подтягивание ног при переносе через шнур, мягкое приземление.</p> <p>2. Бег со средней скоростью 1.2 мин Т: координация движений, соблюдение интервалов.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность способом снизу. Т: и.п. ног, положение метаемой руки, замах, выпуск мешочка.</p>	<p>1. Равновесие прокатывание мяча в наклоне по скамейке. Т: положение туловища, работа пальцами рук.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки в определённое место. Т: мягкое приземление.</p> <p>3. Школа мяча «подбрось-поймай» с продвижением вперёд до ориентира приставными шагами.</p> <p>4. Подлезание боком под воротаки</p> <p>5. Элементы футбола ведение мяча ногой по прямой. Т: положение и работа стопы.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку Т: вращение скакалки, координация движений рук и ног, перепрыгивать на двух ногах.</p> <p>2. Школа мяча ведение мяча «змейкой» удобной рукой между предметами Т: работа кистью руки, направление движения, ориентировка в пространстве.</p>
2 неделя	<p>1. Прыжки перепрыгивание через бруски с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Т: мягкое приземление, сохранение равновесия.</p> <p>2. Бег со средней скоростью. Т: дыхание носом, отталкивание.</p> <p>3. Лазание на г. стенку, переход на другой пролёт, спуск. Т: хват пальцами, постановка стоп, положение туловища.</p>	<p>1. Ползание на животе, подтягиваясь руками. Т: хват руками.</p> <p>2. Подлезание под скамейку по-пластунски. Т: положение туловища, головы, работа рук и ног.</p> <p>3. Равновесие ходьба по скамейке на носках с поворотом на 360° на середине. Т: сохранение осанки, равновесия.</p>	<p>1. Прыжки через длинную скакалку с места боком. Т: координация движений, реакция.</p> <p>2. Школа мяча отбивание и ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, со сменой высоты отскока. Т: работа кистью, сила толчка.</p>

3 неделя	<p>1. Пролезание в группировке между рейками, стоящей на боку лестницы. Т: положение туловища, скорость пролезания.</p> <p>2. Бег со средней скоростью</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега потоком, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две. Т: мах руками, приземление.</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель из разных исходных положений (стоя, сидя)</p> <p>2. Школа мяча ведение мяча правой и левой рукой в беге. Т: координация движений. работа кистью руки.</p> <p>3. «Мяч сквозь обруч» (Вавилова стр. 101)</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз. Т: хват руками, постановка стоп, положение туловища.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры Т: отталкивание, мах руками, приземление.</p> <p>3. Равновесие ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая, друг другу. Т: осанка, равновесие, взаимопомощь.</p>
4 неделя	<p>1. Прыжки в высоту с разбега со сгибанием ног во время прыжка Т: отталкивание одной ногой, мах руками, мягкое приземление.</p> <p>2. Бег со средней скоростью</p> <p>3. Школа мяча перебрасывание мяча одной рукой способом «от плеча» в парах на расстоянии 2,5 м. Ловить двумя руками. Т: замах. сила и направление броска, работа рук.</p>	<p>1. Эстафета «полоса препятствий» - бег по скамейке -«высоко и далеко» -подлезание в группировке -ведение мяча по прямой.</p> <p>2. Прыжки через длинную скакалку с места Т: ритмичность прыжков</p> <p>3. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками за верёвку Т: приподнимать голову и ноги.</p>	<p>1. Равновесие ходьба в полуприседе мелкими шагами с фитболом на коленях. Т: осанка, равновесие. удерживать мяч.</p> <p>2. Школа мяча передача мяча в шеренге из рук в руки от первого до последнего, с переходом последнего вперёд. Т: не пропускать игроков, обегать шеренгу за спинами участников.</p> <p>3. Эстафета «Три головы» удерживая надувной мяч плечами и головами донести его до ориентира и обратно. Т: не помогать руками.</p>

Распределение основных видов движений на второй квартал Январь

2 неделя	<p>1.Бег бег спиной вперёд до ориентира. Т: координация движений, ориентировка в пространстве.</p> <p>2. Бег со средней скоростью.</p> <p>3. Бег «гусиным» шагом Т: работа ног, координация движений.</p>	<p>1.Бадминтон передача двух воланов по кругу противоходом. Т: не пропускать игроков, работа рук при передаче и приёме волана.</p> <p>2. «подбрось-поймай» с воланом Т: бросать одной рукой, ловить двумя руками, не ронять.</p> <p>3. Метание волана в горизонтальную цель. Т: и.п., способ по выбору.</p>	<p>1.Игровые задания. ходьба и бег по кругу вправо и влево. Т: не растягивать рук, сохранять форму круга.</p> <p>2. Захват пальцами ног платочка и бросок его вдаль. Т: работа пальцами ног, сохранение осанки, равновесия.</p>
-------------	---	---	---

3 неделя	<p>1.Лазание по гимнастической лестнице чередующимся шагом. Т: хват руками, постановка стоп, не пропускать реек.</p> <p>2. Бег со средней скоростью</p> <p>3.Школа мяча перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в колонне. Т: работа рук, направление и сила броска.</p>	<p>1.Игровые задания. ходьба и бег по кругу вправо и влево. Т: не растягивать рук, сохранять форму круга.</p> <p>2. захват пальцами ног платочка и бросок его вдаль. Т: работа пальцами ног, сохранение осанки, равновесия.</p>	<p>1.Равновесие ведение мяча по г. скамейке с ловлей после отскока Т: сохранение осанки, равновесия, самостраховка, работа рук при броске и ловле.</p> <p>2. Спрыгивание в обозначенное место Т: отталкивание, мягкое приземление, ориентировка в пространстве.</p> <p>3.Баскетбол бросок мяча в кольцо Т: работа рук, направление броска.</p> <p>4.Лазание пролезание в обруч, подлезание попластунски под воротиками. Т: положение туловища.</p>
4 неделя	<p>1.Прыжки на одну сторону зала на одной ноге, обратно – на другой. Т: отталкивание, мах руками.</p> <p>2. Бег со средней скоростью</p> <p>3.Лазание по гимнастической лестнице чередующимся шагом. Т: не пропускать реек, спускаться до последней рейки, хват руками, постановка стоп, положение туловища.</p>	<p>1.Лазание по гимнастической лестнице разноимённым способом. Т: координация движений.</p> <p>2. Метание вдаль правой и левой рукой до ориентиров. Т: и.п. работа руки при броске.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мячом между колен. Т: захват мяча, отталкивание, мах руками.</p>	<p>1.Беседа о работе мышц.</p> <p>2. Упражнения на разные группы мышц.</p> <p>3. Упражнения на расслабление мышц.</p>

Распределение основных видов движений на второй квартал Февраль

1 неделя	<p>1. Прыжки в длину с разбега. Т: стараться попасть в место отталкивания.</p> <p>2. Бег со средней скоростью</p> <p>3. Школа мяча перебрасывание мяча друг другу, стоя в колоннах, способом снизу. Т: ориентировка в пространстве, работа рук, направление и сила броска.</p>	<p>1. Равновесие ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Т: руки свободно балансируют.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Т: координация движений, правильное вращение скакалки.</p> <p>3. Школа мяча бросок мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз) Т: работа рук, ориентировка в пространстве, реакция</p>	<p>1. Метание в подвижную цель Т: ориентировка в пространстве, реакция, сила броска.</p> <p>2. Творческое задание выполнение упражнений по показу с бадминтонной ракеткой. Т: правильный хват, точное воспроизведение, показанного упражнения.</p> <p>3. Бадминтон перебрасывание волана в парах. Т: бросок одной рукой, ловля двумя.</p>
2 неделя	<p>1. Лазание пролезание друг за другом в 3-4 пролёта лестницы, стоящей на боку. Т: координация движений, положение туловища, головы.</p> <p>2. Бег в среднем и медленном темпе. Т: правильное дыхание.</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега потоком. Т: попадать в место отталкивания, толчок одной ногой, группировка, приземление.</p>	<p>1. Фигурная ходьба «улитка», продольная и поперечная «змейка». Т: ориентировка в пространстве.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4 м. Т: и.п. работа руки при броске, направление и способ броска.</p> <p>3. Музыкально-ритмические разминки. «Все спортом занимаются» « Три поросёнка» « Кузнечик» « Танец сидя»</p>	<p>Мальчики</p> <p>1. Ведение набивного мяча ногами в прямом направлении. Т: работа боком стопы.</p> <p>2. Перебрасывание в парах набивных мячей. Т: и.п. работа рук при броске и ловле, направление и сила броска.</p> <p>Девочки</p> <p>1. Ходьба по скамейке с дополнительными движениями (на носках, выпадами) Т: сохранение равновесия.</p> <p>2. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Т: вращение обруча.</p>



3 неделя	<p>1.Равновесие ходьба по валикам, руки в стороны. Т: сохранение осанки, равновесия.</p> <p>2. Бег со средней и медленной скоростью. Т: сохранение правильного дыхания, координация движений.</p> <p>3.Лазание пролезание через 3-4 пролёта, стоящей на боку лестницы. Т: не задевать за края.</p>	<p>1.Прыжки боком через гимнастическую скамейку, опираясь на руки. Т: хват руками за бока скамейки, отталкивание.</p> <p>2. Лазание по верёвочной лестнице произвольным способом. Т: хват руками, постановка стоп, положение туловища.</p> <p>3.Школа мяча свободные игры с мячами.</p>	<p>1.Школа мяча отбивание мяча на месте и в движении. Т: работа кистью при толчке мяча.</p> <p>2. Перебрасывание мяча в парах из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на животе) Т: выбирать способ броска мяча в зависимости от и.п.</p> <p>3.Ползание на ягодицах вперёд и назад. Т: положение туловища, ног, работа бёдрами. Помощь рук.</p>
4 неделя	<p>1.Равновесие ходьба по модулям, руки за спиной. Т: сохранение осанки, равновесия.</p> <p>2. Бег в медленном и среднем темпе. Т: дыхание, координация движений, полётность.</p> <p>3.Прыжки на одной ноге на до конца зала, обратно на другой. Т: отталкивание, сохранение осанки, мах руками.</p>		<p>1.Игры со спортивными атрибутами по желанию детей. Соблюдение правил поведения в физкультурном зале и при обращении с пособиями. Поощрять придумывание новых вариантов упражнений с различными спортивными атрибутами.</p>

### Общие задачи на третий квартал

Построения. Учить детей: перестраиваться в движении из одной колонны в 2-3-4; перестраиваться из одного круга в 2-3.

Ходьба, бег учить детей ходьбе: с закрытыми глазами в шеренге, фигурной ходьбе «улитка» в двух кругах во встречном направлении. Обучать детей: челночному бегу (в эстафетах); бегу на выносливость в чередовании с ходьбой; бегу на скорость (30 м); бегу по пересечённой местности в среднем темпе (200-300м).

Равновесие. Обучать детей: ходьбе по шнуру по-медвежьи; ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки на носках, с дополнительным движением; ходьбе по наклонной скамейке лицом и спиной вперёд; ходьбе по шнуру, приставляя пятку к носку с мешочком на голове; стоять на одной ноге с разным положением туловища («ласточка», «аист»).

Прыжки. Закреплять умения: прыгать на двух (одной) ногах из обруча в обруч; через короткую скакалку вперёд и назад на месте и в движении; выпрыгивать вверх, доставая головой до предмета; в длину с места на результат; бегать прыжками;

Учить детей прыгать: через высокие палки; через длинную скакалку с выпрыгиванием и выпрыгиванием;

Метание. Совершенствовать умения: забрасывать мяч в баскетбольную корзину (сверху), правой и левой рукой от плеча; вести мяч правой и левой рукой по кругу; попадать в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цель; играть в парах, броски мяча разными способами двумя и одной рукой; метать вдаль;

Лазание. Совершенствовать умения детей: в лазании по гимнастической лестнице прямо и по диагонали; по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками;

Спортивные упражнения. Катание на велосипеде в разных направлениях, на скорость. Катание на самокате в разных направлениях, на скорость.

Игры с элементами спорта. Продолжать обучать детей элементам и правилам игры в: баскетбол, бадминтон, городки, футбол.

Распределение основных видов движений на третий квартал Март

1 неделя	<p>1.Школа мяча передача мяча в наклоне под ногами в колонне. Т: интервалы при построении, работа рук.</p> <p>2. равновесие бег по скамейке Т: координация движений, сохранение равновесия.</p> <p>3. Прыжки в мешках Т: отталкивание, координация движений.</p> <p>4. Пролезание в два обруча Т: координация движений.</p>	<p>1.Равновесие ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Т: положение туловища, постановка стоп.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева. Т: отталкивание, мах руками.</p> <p>3. Школа мяча бросок мяча вверх и ловля его с хлопком (10-20 раз подряд) Т: работа рук, координация движений.</p>	<p>Бадминтон</p> <p>1.пронести воздушный шарик на ракетке. Т: правильно держать ракетку.</p> <p>2. подбивать шарик на месте, стараясь не уронить. Т: разная сила удара.</p> <p>3. удар ракеткой по шарик. Подвешенному на высоте 120 см. Т: хват ракетки, замах, сила удара.</p> <p>4. пронести шарик парами, держа его между ракетками. Т: прижимать ракетки к шарик, двигаться с одинаковой скоростью.</p>
2 неделя	<p>1.Прыжки через короткую скакалку на одной ноге Т: ритмичность прыжков, отталкивание.</p> <p>2. Школа мяча перебрасывание мяча в парах разными способами, не менее 10 раз подряд. Т: реакция, направление броска, работа рук при броске и ловле.</p> <p>3. Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз (на скорость) Т: положение рук, ног, туловища, не пропускать реек.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места Т: согласованная работа рук и ног в момент отталкивания и приземления.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (с 5 м) Т: направление взгляда, работа руки при броске.</p> <p>3. Лазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и шнура. Т: положение туловища, головы.</p>	<p>1. Прыжки на нижней рейке гимнастической лестницы, меняя поочерёдно ноги, держась руками за рейку лестницы. Т: координация движений, отталкивание.</p> <p>2. Выполнение ору на разные группы мышц около гимнастической лестницы. Т: средний и медленный темп выполнения упражнений.</p>

3 неделя	<p>1. Школа мяча передача мяча в колонне под ногами от первого до последнего. Т: держать интервалы в построении, работа рук, внимание.</p> <p>2. Пролезание в обруч любым способом. Т: скорость выполнения движения.</p> <p>3. Равновесие ходьба по шнуру прямо и боком приставными шагами Т: положение туловища. постановка стоп.</p>	<p>1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (5 м) Т: работа ног и руки при броске.</p> <p>2. Переползание на руках (3-4 м) «крокодил». Т: постановка ладоней рук, работа рук.</p> <p>3. Равновесие ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Т: осанка, постановка стоп, координация движений.</p>	<p>1. Школа мяча катание массажного мяча правой и левой ногой (стопой) (2-3 м). Т: активная работа голеностопных суставов вверх и вниз.</p> <p>2. Лазание стоя на первой перекладине, перехватить руки максимально вверх и 3-4 сек повиснуть на них. Т: правильный хват руками.</p> <p>3. Равновесие приседание и подъём без помощи рук с мешочком на голове. Т: положение туловища, головы.</p>
4 неделя	<p>1. Лазание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в 3 обруча поочередно. Т: хват и работа руками.</p> <p>2. Школа мяча отбивание и ведение мяча на месте и в движении по сигналу (баскетбольный вариант) Т: положение туловища, работа кистью руки, реакция на сигнал.</p> <p>3. Прыжки на одной ноге через 6 шнуров. Т: отталкивание, мах руками. координация движений.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической лестнице вверх. Спуск по диагонали приставным шагом. Т: хват руками, постановка стоп, ориентировка в пространстве.</p> <p>2. Равновесие ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Руки вперёд, встать. Дойти до конца. Т: осанка, равновесие. координация движений.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через шнуры (50 см) Т: отталкивание. Без остановки.</p>	<p>1. Бег на скорость парами и челночный бег. Т: стартовый разгон, быстрота реакции.</p> <p>2. «Круговорот» Т: движения согласно схеме парами Между двух колонн или за колоннами справа и слева.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через шнур вперёд и назад. Т: толчок двумя ногами. Мах руками. дистанция между игроками.</p>

Распределение основных видов движений на третий квартал Апрель

1 неделя	<p>1. Равновесие ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Т: осанка, взаимопомощь.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, между предметами в шахматном порядке. Т: отталкивание, положение ног.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой, способом снизу (5 м) Т: и.п. ног, руки, замах, выпуск мешочка.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической лестнице разноимённым способом. Т: ритмичность движений, согласованность движений рук и ног.</p> <p>2. Метание вдаль малыми набивными мячами правой и левой рукой. Т: работа ног, туловища, руки при выполнении броска.</p>	<p>1. Равновесие ходьба с мешочком на голове между предметами «змейкой». Т: осанка, координация движений.</p> <p>2. Прыжки на одной ноге (в чередовании на правой и левой) с продвижением вперёд. Т: отталкивание, мах руками, осанка.</p> <p>3. Школа мяча броски мяча в парах от груди (баскетбольный вариант) Т: работа ног, рук при броске и ловле.</p>
2 неделя	<p>1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд (6-8 м) Т: движения рук, отталкивание, ритмичность прыжков.</p> <p>2. Школа мяча ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание его в корзину. Т: работа рук и ног при броске.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой с мешочком на спине. Т: положение туловища, головы.</p>	<p>1. Прыжки через длинную раскачивающуюся скакалку на двух ногах прямо. Т: мах руками, отталкивание, положение туловища.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (4-5 м) из-за головы. Т: и.п. ног, руки при замахе, выпуск мяча.</p> <p>3. Равновесие статическое равновесие на одной ноге. Т: осанка.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур вперёд и назад. Т: отталкивание, мах руками, осанка, приземление.</p> <p>2. Школа мяча перебрасывание мяча в парах через сетку (шнур) произвольным способом. Т: работа рук, направление броска.</p> <p>3. Равновесие статическое равновесие «Фигуры». Т: не опускаться на пол.</p>

3 неделя	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель (5 м) правой и левой рукой. Т: и.п., замах, выпуск мяча, направление броска.</p> <p>2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине (на скорость). Т: постановка рук, положение туловища, головы.</p> <p>3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Т: постановка стоп, осанка.</p>	<p>Бадминтон</p> <p>1. перебрасывание волана в парах одной рукой снизу вперёд. Ловля двумя руками. Можно добавить хлопок. Т: работа рук, направление и сила броска.</p> <p>2. броски двух воланов навстречу друг другу в парах. Т: направление бросков.</p> <p>3. отбивание волана ракеткой в парах (1 волан, 1 ракетка). Затем поменяться. Т: захват ракетки, глазомер, реакция.</p>	<p>1. метание вдаль мешочков правой и левой рукой до ориентиров. Т: работа туловища и руки при полном замахе.</p> <p>2. Прыжки через набивные мячи (4-5 шт.) на двух ногах. Т: отталкивание, подтягивание колен, мах руками, приземление.</p> <p>3. Школа мяча бросок мяча в парах, с увеличением расстояния между игроками. Т: работа рук, сила броска.</p>
4 неделя	<p>Фитбол гимнастика</p> <p>1. Равновесие поднимать пальцами ног палочки и перекладывать их в другое место. Т: осанка, сохранение равновесия, работа пальцами ног.</p> <p>2. Выполнение о.р.у. на мячах. Т: сохранение осанки, правильная посадка на мяче, амплитуда движений, положение рук, ног. Сочетать движения со своей парой.</p>	<p>1. Лазание по лестнице на скорость. Т: хват руками, постановка стоп, положение туловища. не пропускать рейки. Координация движений.</p> <p>2. Равновесие ходьба по линии спиной вперёд на носках. Т: положение туловища, головы, постановка стоп. Сохранять равновесие.</p> <p>3. Прыжки через качающуюся длинную скакалку перескоком с небольшого разбега и отбегая после прыжка. Т: координация движений, ориентировка в пространстве, реакция.</p>	<p>Валеологическое</p> <p>1. Беседа о сохранении здоровья, об осанке, мышцах.</p> <p>2. игровые задания и упражнения на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.</p>

Распределение основных видов движений на третий квартал Май

1 неделя	<p>1. Равновесие ходьба по наклонной доске спиной вперёд. Т: координация движений, постановка стоп, положение головы. ориентировка в пространстве.</p> <p>2. Прыжки вбегание под вращающуюся длинную скакалку, попытка сделать прыжок. Т: координация движений, реакция.</p> <p>3. Метание прокатывание большого мяча в цель (4-5 м) Т: толчок пальцами обеих рук, направление.</p>	<p>Диагностика.</p> <p>1. Челночный бег.</p> <p>2. отбивание мяча удобной рукой за 30 сек.</p>	<p>1. Прыжки через вращающуюся длинную скакалку с впрыгиванием. Т: координация движений, реакция. Ритмичность прыжков.</p> <p>2. Равновесие ходьба по наклонной доске спиной вперёд на носках. Т: положение туловища, головы. постановка стоп, координация движений.</p> <p>3. Школа мяча ведение мяча по кругу прямо и боком вправо и влево. Т: работа кистью руки.</p>
2 неделя	<p>Диагностика.</p> <p>1. Прыжок в длину с места.</p> <p>2. Метание удобной рукой в вертикальную цель с 3 м.</p>	<p>Диагностика.</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах за 30 сек.</p> <p>2. Упражнение на мышцы брюшного пресса «сесть – лечь».</p>	<p>1. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Т: работа рук при вращении, ритмичность движений.</p> <p>2. Катание обручей в парах (3-3,5 м) Т: положение рук на обруче. Направление толчка.</p> <p>3. Лазание по гимнастической на спине, подтягиваясь руками. Т: положение головы, работа рук.</p>

3 неделя	<p>Диагностика.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. челночный бег.</li> <li>2. отбивание мяча.</li> <li>3. прыжок в длину с места.</li> <li>4. метание в вертикальную цель.</li> <li>5. прыжки через короткую скакалку.</li> <li>6. «сесть – лечь».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. вращение обруча правой и левой рукой. Т: хват пальцами при раскручивании, работа кистью, и.п. туловища, ног.</li> <li>2. эстафета «полоса препятствий» - пролезание в обруч - прыжки «пингвины» - бег «змейкой» между предметами Т: координация движений, не выходить за линию старта, правильное чередование и выполнение заданий.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. равновесие, школа мяча броски мяча в парах, стоя на гимнастических скамейках. Т: реакция, координация движений, работа рук при броске и ловле. Сохранение равновесия.</li> <li>2. лазание по верёвочной лестнице переменным шагом. Т: хват пальцами, постановка стоп, положение туловища, координация движений.</li> </ol>
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Школа мяча прокатывание мяча в наклоне по скамейке.</li> <li>2. Спрыгивание в обозначенное место</li> <li>3. метание мяча в корзину.</li> <li>4. Влезание по лестнице приставным шагом по диагонали, спуск по прямой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сползание по наклонной доске на четвереньках спиной вперёд.</li> <li>2. Ведение мяча ногами «змейкой» между предметами</li> <li>3. Прыжки через короткую скакалку разными способами, вращая скакалку вперёд или назад.</li> </ol>	<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>

***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

*Основные движения*

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со



средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом

положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа **на** спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего **за** головой предмета. Из упора присев переходить **в** упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается **о** пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, **на** одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

#### *Спортивные игры*

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

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

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

**Элементы хоккея** (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками

(справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

## **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 о физкультуре и спорте

### 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 во всех возрастных группах 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

Традиционно различаются три группы методов.

**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 ДОО 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 интерес

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 .
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»**

<b>По задачам и содержанию психолого-педагогической работы</b>	<b>По средствам организации образовательного процесса</b>
<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 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>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.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие</i> - накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.</p>

Художественно – эстетическое развитие - развитие музыкально- ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества.	
--	--

#### 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
Закаливающие процедуры, ходьба по ребристым дорожкам). Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная).	Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера).	Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте. Подвижные игры, игры с элементами спорта.



<p>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>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.</p> <p>Занятия по физическому развитию - 3 раза в неделю 2 раза проводит инструктор по физической культуре. При наличии физкультурной 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>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

СРОК ПРОВЕДЕНИЯ	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 в физкультурном зале

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. Шибеко, 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