

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад №101  
Протокол № 1 от 31.08.2017



УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ №101  
*Е.С. Николаева*  
Приказ № 57 от 01.09.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
Витко Ларисы Александровны

Средней группы № 11 общеразвивающей направленности

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 101  
комбинированного вида Калининского района г. Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2017 год

# СОДЕРЖАНИЕ

## **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель написания программы
- 1.3. Задачи программы
- 1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы
- 1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 4-5 лет
- 1.6. Основания разработки рабочей программы
- 1.7. Срок реализации рабочей программы
- 1.8. Целевые ориентиры освоения воспитанниками 4-5 лет образовательной программы по физическому развитию воспитанников

## **2. Содержательный раздел рабочей программы**

- 2.1. Содержание работы по физическому развитию в группе №11 общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет
- 2.2. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
- 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы и планируемые результаты
- 2.4. Интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими областями
- 2.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников средней группы №11
- 2.6. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

## **3. Организационный раздел рабочей программы**

- 3.1. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы
- 3.2. Организация двигательного режима в средней группе №11
- 3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)
- 3.4. Создание развивающей предметно-пространственной среды
- 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

# 1. Целевой раздел рабочей программы

**1.1. Пояснительная записка:** Данная рабочая программа разработана в соответствии с основной программой Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 101 комбинированного вида и направлена на реализацию требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования в области «физическое развитие» и «здоровье»

**1.2. Цель:** реализация содержания основной адаптированной программы дошкольного образования для детей в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

## **1.3. Задачи:**

1. Укрепление здоровья:

- удовлетворить потребность детей в движении;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку
- содействовать профилактике плоскостопия
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование двигательных навыков, физических и личностных качеств дошкольников:

- развивать двигательные навыки средствами физического воспитания;
- развивать физические качества: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно - силовые и координационные способности;
- формировать навыки самостоятельности в двигательной активности;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

3. Развитие творческих и познавательных способностей:

- формировать навыки и потребности здорового образа жизни;
- формировать навыки безопасности жизнедеятельности у дошкольников;
- развивать психологические процессы, такие как находчивость, познавательную активность.

4. Содействие педагогам и родителям в воспитании здорового ребенка.

5. Специальные задачи:

- развитие речевого дыхания

- выразительных движений
- общей и мелкой моторики
- ориентировки в пространстве
- коммуникативных функций
- музыкальных способностей

### Средняя группа

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

## **1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников.

### **Принципы физического развития**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоничному развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоничное развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования

нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

*Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

*Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

*Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

*Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств, происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

**1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей.** У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом



посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

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

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

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

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

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

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей

степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества: ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества:

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

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

### Средний возраст

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступающим, а скользящим шагом. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Дети осваивают: порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору; в плавании — погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

## **1.6. Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)**

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МО и Н РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №101 комбинированного вида Калининского района Санкт-Петербурга на основе основной адаптированной программы дошкольного образования для детей «Детство»

## **1.7. Срок реализации рабочей программы**

2017-2018 учебный год (Сентябрь 2017- июнь 2018 года)

## **1.8. Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников).**

По мере накопления двигательного опыта у детей 4-5 лет формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
- двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных ниже физических упражнений.

### **Основные движения**

Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

**Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

## **Спортивные упражнения**

**Катание на санках, лыжах:** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5—1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

## **Подвижные игры**

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

**Игры** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

## **Музыкально-ритмические упражнения**

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

## **Упражнения для развития физических качеств**

### **Игры и упражнения для развития быстроты движений**

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

### **Общеразвивающие упражнения с предметами и без них**

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

### *Игры с обручами*

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

### *Игры с бумажными стрелами, самолетиками*

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

### *Игры*

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

### **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

### **Игры и упражнения для развития силы**

#### *Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с футболами*

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

*Подвижные игры и игровые упражнения*

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

***Игры и упражнения для развития выносливости***

Для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

*Упражнения*

Бег со средней скоростью (50—60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик»,

«Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

***Упражнения на развитие гибкости***

*Упражнения для рук и плечевого пояса*

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

*Упражнения для туловища*

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.



Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

*Упражнения для ног*

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

***Игры и упражнения для развития координации***

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

***Общеразвивающие упражнения с предметами:*** мячами, палками, обручами и т. п.

*Упражнения с фитболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

*Подвижные игры*

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

### **Итоги освоения содержания образовательной области**

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### **2.1. Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

## **2.2. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за

головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

## *2. Общеобразовательные упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

## *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

### **Организация двигательного режима в группе**

| <b>Формы организации</b>                               | <b>Средняя группа</b>  |
|--|------------------------|
| Непосредственно образовательная деятельность           | 3 часа/нед (20 минут)  |
| Утренняя гимнастика                                    | 5-7 минут              |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 8-10 минут             |
| Гимнастика после дневного сна                          | 5-7 мин                |
| Спортивные развлечения                                 | 30 минут 1 раз в месяц |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей        | ежедневно              |

## **2.4. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ**

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей),

организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых). «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы (по Нищевой) см. приложение №1

3. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

## **2.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников группы № 11**

| <b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>                           | <b>Формы и методы педагогической диагностики</b> | <b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b> | <b>Длительность проведения педагогической диагностики</b> | <b>Сроки проведения педагогической диагностики</b> |
|--|--|--|---|--|
| Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие" | -Наблюдение                                      | 2 раза в год   | 1-2 недели в каждой группе                                | Сентябрь<br>Май                                    |

## **Система оценки выполнения основных движений**

### ***средняя группа***

#### **Ходьба с перешагиванием:**

*7 кубиков (3-4г.) и 10 кубиков (4-5 лет) расстояние между кубиками 25-35 см.*

«3» - ребенок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя правую и левую ноги; идет в едином ритме, в удобном для него темпе; спину держит прямо, голову не опускает, движения рук свободные, активные.

«2» - ребенок идет то переменным, то приставным шагом; спину держит прямо; иногда смотрит вниз, контролируя движения.

«1»- ребенок идет приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участия в движении.

«0» - ребенок идет, сбивая кубики, не стараясь поставить ногу между ними; или делает попытку перешагнуть и, не понимая движения, останавливается, не продолжая его; или отказывается выполнять упражнение.

#### **Прыжки на двух ногах с продвижением вперед**

*2,5 м (3-4 года) и 3,5 (4-5 лет)*

«3» - все расстояние ребенок прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь двумя ногами; спину держит прямо, смотрит вперед, выполняет одновременное активное движение руками вперед-назад.

«2» - все расстояние ребенок может прыгать, отталкиваясь двумя ногами, нет единого ритма (прыжки выполняются с остановками, один прыжок длиннее другого); прыгает на всей стопе, ноги в коленях почти не сгибаются (прямые ноги) или наоборот сильно приседает.

«1» - ребенок выполняет несколько прыжков, отталкиваясь двумя ногами одновременно, затем продолжает движение отталкиваясь одной ногой другую подтягивает.(прямой галоп).

«0» - ребенок выполняет приседание или подпрыгивание на месте, ил делает 2-4 прыжка вперед, отталкиваясь одной ногой, другую подтягивает (прямой галоп), затем останавливается.

#### **Броски мяча (20-25) вниз о пол и ловля.**

«3» - ребенок принимает И.П.: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса, кисти рук обхватывают мяч с двух сторон, пальцы рук разведены; при броске ребенок направляет мяч четко вниз; регулирует усилие – мяч отскакивает до уровня пояса; ловит мяч кистями рук, не прижимая к груди.

Ребенок 3-4 года выполняет движение (бросание-ловля) 5 и более раз подряд не сходя с места (можно самостоятельно или под счет педагога).

«2» - ребенок принимает правильное И.П., но при броске направляет мяч не четко вниз, поэтому делает шаг вперед или бежит за мячом. При этом ловит мяч кистями рук (возможно с последующим прижиманием к груди), затем следующий бросок и т.д.

Ребенок 3-4 года выполняет движение (бросание-ловля) 5 и более раз, но с остановками и передвижениями, нет единого ритма.

Ребенок 4-5 лет 10 и более раз

«1» - - ребенок принимает правильное И.П., но выполняет слабый толчок руками, поэтому при попытке поймать мяч малыш приседает или наклоняется, иногда получается поймать мяч, при этом ребенок прижимает мяч к груди.

«0» - ребенок принимает правильное или не правильное И.П. (ноги вместе или врозь, но не на одной линии – одна нога чуть впереди – нет устойчивого положения); руки сильно прижаты к туловищу; мяч бросает в произвольном направлении (или поднимает его вверх и бросает из этого и.п) бежит за ним или стоит и смотрит на него; либо вместо толка руками разводит руки в стороны, выпуская мяч из рук, далее стоит и смотрит, не выполняя никаких действий, а при попытке поймать – ему это не удастся.

### 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы

| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей   |  | самостоятельная деятельность детей  | образовательная деятельность в семье   |
|---|--|---|--|
| непосредственно образовательная деятельность  | образовательная деятельность в режимных моментах   |   |  |
| <p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>-аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> | <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p> | <p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p> |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | Спортивные праздники и развлечения.<br>Гимнастика после дневного сна:<br>-оздоровительная,<br>-коррекционная,<br>-полоса препятствий.<br>Упражнения:<br>- корригирующие<br>-классические,<br>- коррекционные. |  |  |
|--|---|--|--|

## 2.6. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

### Формы работы с родителями

| Информационное направление   | Консультационное направление   | Включение родителей в педагогический процесс  |
|--|--|---|
| - Информационный стенд для родителей<br>- Папки – передвижки в группах.<br>- Страничка для родителей на сайте ДОУ. | - Выступление на родительских собраниях.<br>- Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.<br>- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. –<br>- Анкетирование и беседы с родителями. | - Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику.<br>- Практикумы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение элементам спортивных игр.</li> <li>• обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья.</li> <li>• обучение родителей приемам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях.</li> </ul> - Помощь в подготовке мероприятий и |

|  |  |                                     |
|--|--|-------------------------------------|
|  |  | изготовлении спортивной атрибутики. |
|--|--|-------------------------------------|

**План работы с родителями на 2017-18 учебный год**

| месяц    | Форма работы          | тема   | Примечание  |
|----------|-----------------------|--|---|
| сентябрь | Родительские собрания | «Здоровый образ жизни в семье»<br>«Спортивная форма дошкольника»   | Индивидуальные беседы<br>Выступления на родительских собраниях                |
| октябрь  | Консультации          | «Профилактика нарушений осанки у детей»<br>«Оздоровительные гимнастические упражнения для закрепления курса ЛФК в домашних условиях» | Индивидуальные консультации<br>Информационные листы                           |
| ноябрь   | Спортивный праздник   | «Папа. Мама и я – спортивная семья»  | Индивидуальные консультации по запросу. Подготовка и участие в соревнованиях. |
| декабрь  | Открытое занятие      | Движение – насущная потребность растущего организма  | Просмотр открытого занятия  |

|         |   |  |   |
|---------|---|--|---|
| январь  | Анкетирование в рамках родительского клуба              | «Играем вместе»  | Для родителей старшего дошкольного возраста                       |
| февраль | Спортивный праздник посвященный дню защитника отечества | «23 февраля» праздник воинов отважных  | Для детей и родителей   |
| март    | Консультация  | Создание гигиенических условий в семье, способствующих правильному физическому развитию и закаливанию ребенка. | Информационные листы. Примерные комплексы упражнений.             |
| апрель  | Беседы, консультации                                    | Основные условия предупреждения искривлений позвоночника и формирования правильной осанки                      | Индивидуальные беседы, рекомендации. Информационные листы.        |
| май     | Спортивный праздник                                     | «Веселые старты»   | Консультации, беседы на тему «Спортивная одежда ребенка на улице» |

### **Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ**

- Заведующая ДОУ, заместители заведующей – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- Педагог-психолог способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- Медицинская сестра участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- Воспитатели способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- Музыкальные руководители участвуют в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- Учитель-логопед способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.

- Младший воспитатель способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

### **Материально-техническое обеспечение Программы.**

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- Спортивный зал, гимнастической стенкой , спортивным инвентарем;
- Спортивная площадка для подвижных и спортивных игр на улице;
- Музыкальный зал;
- Функционирует кабинет медицинского работника.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

#### **Технические средства:**

1. Музыкальный центр.
2. CD и аудио материал – имеется и пополняется.

#### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

##### **Наглядно – образный материал:**

Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет  
Карточки – схемы «Поведение в спортивном зале»  
Карточки – схемы «Перестроения»  
Карточки - схемы основных видов движений  
Карточки- схемы круговой тренировки  
Карточки-схемы подвижных игр

##### **Дидактические спортивные игры:**

- «Найди отличия»
- «Найди пару»
- «Открой замок»
- «Спорт зимой и летом»
- «Четвёртый лишний»
- «Спортивная угадай-ка»

**Картоотеки** - имеются и обновляются.

- «Подвижные игры»
- «Игровые подражательные движения»
- «Сказочные эстафеты»
- «Считалки»
- «Игры по формированию здорового образа жизни»

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### **3.1.Комплексная система физкультурно-оздоровительной**

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика..
5. Мониторинг, во время которых дети выполняют контрольные упражнения.
6. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

#### **3.2.Организация двигательного режима в средней группе №11 общеразвивающей направленности**

| <b>Формы организации</b>                               | <b>Средняя группа</b>   |
|--|-------------------------|
| Непосредственно образовательная деятельность           | 3 часа/нед (20 минут)   |
| Утренняя гимнастика                                    | 8-10 минут              |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 15 минут                |
| Гимнастика после дневного сна                          | 8-10 мин.               |
| Спортивные развлечения                                 | 30- минут 1 раз в месяц |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей        | Ежедневно               |

### 3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

| <b>ГРУППЫ</b>  | <b>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ</b> | <b>КОЛИЧЕСТВО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В НЕДЕЛЮ</b> |
|--|---|--|
| <b>ГРУППА № 11</b><br><i>Общеразвивающая<br/>средняя</i> | 20 минут  | 3  |

### 3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

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

| №                              | Наименование оборудования       | Количество |
|--------------------------------|---------------------------------|------------|
| <b>Для физкультурного зала</b> |                                 |            |
| 1.                             | Мячи резиновые диаметр 20 см    | 20         |
| 2.                             | Мячи резиновые диаметр 10 см    | 18         |
| 3.                             | Мячи резиновые диаметр 6 см     | 18         |
| 4.                             | Мячи пластмассовые диаметр 8 см | 40         |
| 5.                             | Мячи «мякиши»                   | 10         |
| 6.                             | Мячи гелевые 0,5 кг             | 16         |
| 7.                             | Мячи набивные 1 кг              | 16         |
| 8.                             | Кубики разноцветные             | 38         |
| 9.                             | Скакалки (длинные, короткие)    | 20         |
| 10.                            | Ленты (разных цветов) 1 м       | 18         |
| 11.                            | Ленты разноцветные 30 см        | 20         |
| 12.                            | «фонтанчики»                    | 30         |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 13. | Обручи (большие-1.20 см, Средние- 80см, малые -45 см) | 20 |
| 14. | Канаты ( разной длинны )                              | 2  |
| 15. | Кольцебросы   | 3  |
| 16. | Модули «альма»  | 2  |
| 17. | Гимнастические палки                                  | 20 |
| 18. | Гимнастические коврики                                | 16 |
| 19. | Эспандеры   | 16 |
| 20. | Гимнастические маты                                   | 2  |
| 21. | Кегли   | 30 |
| 22. | Кегельбан   | 2  |
| 23. | Мешочки для метания                                   | 16 |
| 24. | Комплекс «Кузнечик»                                   | 1  |
| 25. | Батут   | 1  |
| 26. | Шведская стенка                                       | 3  |



### 3.5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| Образовательная область,<br>направление<br>образовательной<br>деятельности | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ<br>(учебно-методические пособия, методические разработки, др.)  |
|--|---|
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ<br/>РАЗВИТИЕ</b>   | <p>1. Рабочая программа ДОУ</p> <p>2.Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет .<br/>Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО- Н. В. Нищева - Санкт-Петербург 2014</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Детство»: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Т.И. Бабаева – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2011</li><li>- Образовательная область «физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие/науч. Ред.: А.Г.Гогоревидзе,- СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012</li><li>- Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк.учреждений.- М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС. 2001</li><li>- Повышение двигательной активности часто болеющих детей в детском саду: методическое пособие/под общей редакцией М.Е. Верховкиной – СПб.: НОУ «Санкт-Петербургский Центр поддержки инновационных технологий, форм и методов воспитания гражданственности и патриотизма», 2014</li></ul> <p>Диагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Методические рекомендации. Н.Л. Петренкина ,СПб. РГПУ им. А.И. Герцена.,2007.</li><li>- Повышение двигательной активности часто болеющих детей в детском саду: методическое пособие/под общей редакцией М.Е. Верховкиной – СПб.: НОУ «Санкт-Петербургский Центр поддержки инновационных технологий, форм и методов воспитания гражданственности и патриотизма», 2014</li><li>- «Физкультурные занятия в детском саду для детей второй младшей группы» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (3+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва 2012г.</li><li>- «Физкультурные занятия в детском саду в средней группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (4+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва 2012г.</li><li>- «Физкультурные занятия в детском саду в старшей группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (5+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва, 2012г.</li><li>- «Физкультурные занятия в детском саду в подготовительной к школе группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (6+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва, 2012г.- «Оздоровительная</li></ul> |

- гимнастика» (3-7 лет) авт. Л. И. Пензулаева, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2013г.
- «Физическая культура в детском саду» авт. Л. И. Пензулаева. Система работы в подготовительной к школе группе, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.
  - «Сборник подвижных игр» авт. Э. Я. Степаненкова, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2011г.
  - «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазырина. - Владос, 2005.
  - «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» авт. И. М. Новикова, Издательство «Москва-Синтез», Москва, 2009г.
  - «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» К. К. Утробина. - М., ГНОМ и Д, 2005
  - «Игры с элементами спорта» Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004
  - «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет» Е. А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.
  - «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет» Е. А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.
  - «Физкультурные упражнения, подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедической группы (ОНР)» Ю. А. Кирилова - СПб., Детство-пресс, 2005.
  - «Физкультурные праздники в детском саду» Н. Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.
  - «Дозированная ходьба» Кипнис Л. Журнал «Дошкольное воспитание» №10, 1990г.
  - «Спортивные праздники и развлечения (сценарии) младший дошкольный возраст», Лысова В. Я. М., «АРКТИ», 2001г.
  - «Спортивные праздники и развлечения (сценарии) старший дошкольный возраст», Лысова В. Я. М., «АРКТИ», 2001г.