

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 136 компенсирующего вида  
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принято  
на педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад № 136  
Протокол № 2 от "15" сентября 2015 г.

Утверждено  
Заведующий ГБДОУ д/с № 136  
Т.А. Курчашова  
Приказ № 17 от "15" сентября 2015 г.



Рабочая программа по физической культуре  
по реализации образовательной программы дошкольного образования,  
адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(с иными ограниченными возможностями здоровья)  
ГБДОУ детского сада № 136  
на 2015 – 2016 учебный год

СТАРШАЯ ГРУППА №1

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Малахова Ирина Николаевна

Санкт-Петербург  
2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. <u>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</u>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.3. Задачи физического воспитания в ГБДОУ	5
1.4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста(5-6 лет)	7
1.5. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому развитию.	8
2. <u>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	10
2.1. Содержание образовательной работы с детьми	10
2.2. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями	24
2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию воспитанников	24
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	25
3. <u>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	27
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	27
3.2. Принципы организации занятий	27
3.3. Методы и приемы обучения	28
3.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	28
3.5. Создание предметно - пространственной развивающей среды	28
3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности	31

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога. Программа помогает созданию целостной и четкой системы планирования, организации и управления образовательным процессом для укрепления здоровья и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основанием для разработки служит образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с иными ограниченными возможностями здоровья) ГБДОУ детского сада № 136.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

**Цель рабочей программы** - реализация содержания образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с иными ограниченными возможностями здоровья) ГБДОУ детского сада № 136, в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования (далее – ФГОС ДО) по физическому развитию детей.

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 МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13 (постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 с изменениями и дополнениями от 28.08.2015 г.)

Воспитание и обучение проводится на русском языке.

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.

В данной рабочей программе представлена модель занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья, разработанная на основе анализа данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей старшей группы №1 (5 – 6 лет).

Срок реализации рабочей программы 2015-2016 учебный год (Сентябрь 2015 - август 2016 года).

В условиях дошкольного учреждения и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующая требованиям системного подхода для овладения детьми с ограниченными возможностями здоровья новыми двигательными действиями.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Инструктор по физической культуре осуществляет работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, на их полноценное физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни. Организация работы инструктора по физической культуре предусматривает проведение образовательной деятельности (при необходимости совместно с другими специалистами) с детьми с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических возможностей, индивидуальных особенностей и медицинских показаний, регулируя физическую нагрузку для детей.

Инструктор по физической культуре организует компенсирующую работу, включающую в себя проведение физической культуры с элементами ЛФК, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, дыхательной гимнастики, упражнений на релаксацию.

Инструктор по физической культуре осуществляет консультативную поддержку участников образовательных отношений (воспитателей, специалистов, родителей (законных представителей) воспитанников) по актуальным вопросам, касающимся физического воспитания.

***Цели физкультурно – компенсирующей работы:***

- Способствовать 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 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).

В старшей группе № 1 имеют нарушения в строении стопы 60 % детей, поэтому на каждом занятии необходимо особое внимание уделять упражнениям для коррекции и профилактики плоскостопия. У 30% детей надо контролировать носовое дыхание и выполнять упражнения для его развития. Нарушение осанки имеют 30 % детей, больше внимания уделять упражнениям для мышц спины и брюшного пресса.

**1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Физическое воспитание дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, 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 физических упражнений; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания. Таким образом, основными подходами для формирования рабочей программы являются:

- Обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья;

- Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья;

- Обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья.

- ✓ Принцип полноценного проживания ребенком с ограниченными возможностями здоровья всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.

- ✓ Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

- ✓ Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником образовательных отношений.

- ✓ Принцип поддержки инициативы детей с ограниченными возможностями здоровья в различных видах деятельности.

- ✓ Принцип сотрудничества с семьей.

- ✓ Принцип приобщения детей с ограниченными возможностями здоровья к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

- ✓ Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий детей с ограниченными возможностями здоровья в различных видах деятельности.

- ✓ Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- ✓ Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

### 1.3 Задачи физического воспитания в ГБДОУ

Рациональное сочетание разных видов занятий физической культурой, а так же системы компенсирующей работы, самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья и помогает решению следующих задач физического воспитания:

- Формирование правильной техники выполнения основных видов движений у детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Включение здоровьесберегающих технологий в систему физкультурных занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.
- Развитие творческих способностей детей, формирование умения эмоционального выражения и творчества в движениях.
- Формирование навыков выразительности движений.
- Развитие чувства ритма, темпа, двигательной памяти.
- Развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья интереса и любви к занятиям физической культурой и спортом.
- Формирование у детей осознания ценности здорового образа жизни, развитие представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены.
- Поддержание у детей с ограниченными возможностями здоровья положительных эмоций, возникающих в процессе физической активности, чувства «мышечной радости».
- Побуждение детей задумываться о работе своего организма, прочувствовать и лучше понять его сложное устройство.
- Формирование у детей бережного отношения к природе и его обитателям.
- Забота о том, чтобы игры развивали у детей с ограниченными возможностями здоровья не простое стремление к получению удовольствия, а помогали ему ощущать, воспринимать и творчески отображать мир в своей игровой деятельности, учили ребенка всматриваться в жизнь.
- Обогащение двигательного опыта детей с ограниченными возможностями здоровья, активизация их двигательной деятельности. Ребенок должен узнать, что:
  - одно и то же движение можно выполнять по-разному (темп, амплитуда, условия и т.п);
  - с одним предметом можно выполнять разные движения;
  - одно и то же движение можно выполнять с разными предметами.
- Совершенствование моторного аппарата, развитие координационных способностей, в частности зрительно-двигательной координации у детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Формирование правильной осанки, коррекция и укрепление свода стопы.
- Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья ориентированию в пространстве и развитие механизмов ориентирования: зрительно-слуховых; зрительно-тактильных.
- Создание условий для развития на занятии сенсорных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья, развитие их активных мыслительных действий в процессе физических упражнений; обучение детей целенаправленным действиям, развитие способности удерживать поставленную задачу и на основе сенсорных ориентировок контролировать и оценивать выполненное.
- Развитие желания действовать самостоятельно, формирование понятий «могу» и «хочу».
- Создание предпосылок к творческому развитию ребенка, стимулирование поисковой деятельности на занятии; оказание помощи ребенку в открытии себя; поддержание инициативы: «Я сам».

- Развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья способности и желания обучаться, приобретать знания.
- Обеспечение эмоционального комфорта на занятии.
- Формирование у ребенка с ограниченными возможностями здоровья прочных навыков здорового образа жизни путем воспитания активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья.
- Интегрирование содержания занятий физической культурой в повседневную самостоятельную деятельность детей.
- Создание условий для двигательной активности, использование физических упражнений в самостоятельной деятельности детей.
- Активная пропаганда здорового образа жизни в семье.
- Осуществление преемственности в работе детского сада и семьи в воспитании и развитии детей с ограниченными возможностями здоровья, использование различных форм взаимодействия с родителями.
- Организация эффективной подготовки детей с ограниченными возможностями здоровья к обучению в школе.
- Укрепление и развитие материально-технической базы в соответствии с требованиями ФГОС ДО.
- Создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценное физическое здоровье ребенка с ограниченными возможностями здоровья через совершенствование системы компенсирующей и коррекционной работы;
- Создание условий для квалифицированной коррекции отклонений у детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющими следующие заболевания:
  - Заболевания органов кровообращения (врожденные пороки сердца, аномалии сердца, нарушения сердечного ритма, и др.).
  - Заболевания органов пищеварения: функциональное расстройство желудка, кишечника, болезни желчевыводящих путей и др.).
  - Заболевания крови (анемии и др.).
  - Заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, аллергический ринит, хронические болезни миндалин и аденоидов, респираторный аллергоз, хронический бронхит, реконвалесцент острой пневмонии, острого бронхита и др.).
  - Заболевания уха (хронический отит, тугоухость и др.).
  - Заболевания мочеполовой системы (врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей, обменная нефропатия, инфекции: пиелонефрит, цистит и др.).
  - Заболевания эндокринной системы и обмена веществ (дефицит, избыток массы тела и др.).
  - Заболевания кожи (дерматиты, нейродермиты, аллопеция).
  - Аллергические заболевания (пищевая аллергия, атопический дерматит, отек Квинке в анамнезе).
  - Заболевания костно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, нарушения формирования свода стоп, остаточные явления дисплазии тазобедренных суставов, врожденной кривошеи, воронкообразная деформация грудной клетки).
  - Заболевания нервной системы (Остаточные явления ГИП ЦНС, астено-невротический синдром, синдром повышенной нервной возбудимости, недостаточность шейного отдела позвоночника, ММД, нарушения сна)
  - Нарушения речи (ФНР).
  - Заболевания глаз (миопия, астигматизм, анизометропия, гиперметропия).
  - Грыжи (передней брюшной стенки, паховые).
  - Реконвалесценты инфекционных заболеваний (моноклеоз, ЦМВИ).

#### 1.4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста(5-6 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие

нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пятишестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### **1.5. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому развитию.**

#### ***Достижения ребенка***

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представление о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

#### ***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей***

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.



- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми

#### Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

#### ЧТО ОСВАИВАЕТ РЕБЕНОК

1. *Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.*
2. *Общеразвивающие упражнения:*
  - способы выполнения упражнений с различными предметами,
  - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. *Основные движения:*
  - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
  - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
  - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
  - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
  - лазание одноименным и разноименным способами.
4. *Подвижные и спортивные игры:*
  - правила игр,
  - способы выбора ведущего.
5. *Ритмические движения:*
  - танцевальные позиции (исходные положения);
  - ритм и темп движений;
  - перестроения по музыкальному сигналу.
6. *Оздоровительные упражнения:*
  - дыхательная гимнастика;
  - упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия;
  - упражнения для коррекции и формирования осанки;
  - упражнения для развития мелкой моторики;
  - самомассаж.

#### СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

##### Самостоятельные перестроения.

1. Из шеренги в колонну
2. В две колонны
3. В два круга
4. По диагонали

5. «Змейкой» без ориентиров
6. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах

### **Исходное положение**

1. Стоя пятки вместе носки врозь
2. Сидя
3. Лежа на животе и спине

### **Положения и движения головы**

1. Вверх, вниз
2. Повороты в стороны
3. Наклоны (4-5 раз)
4. Вращения

### **Положения и движения рук.**

1. Одновременные и попеременные
2. Однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны
3. Махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад)
4. Подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной)
5. Сжимание, разжимание
6. Вращение кистей рук (8—10 раз).

### **Положения и движения туловища**

1. Повороты
2. Наклоны вперед, назад, в стороны
3. Вращения.

### **Положения и движения ног**

1. Приседания (до 40 раз)
2. Махи вперед — назад, держась за опору
3. Выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
4. Подскоки на месте ( $40 \times 3 = 120$ )
5. Упражнения с отягощающими предметами — мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

### **Основные виды движений**

#### ***Ходьба и упражнения в равновесии***

1. Ходьба в полуприседе
2. С перекатом с пятки на носок
3. С задержкой на носке («петушинный шаг»)
4. С заданиями (с хлопками, различными положениями рук)
5. С закрытыми глазами (3—4 м)
6. Ходьба через предметы (высотой 20—25 см)
7. По наклонной доске (высотой 35—40 см; шириной 20 см)
8. Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками.
9. Ходьба по шнуру (8—10 м)
10. Ходьба по бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см)

11. Ходьба с мешочком на голове (500 г)
12. Ходьба по пенькам
13. Ходьба спиной вперед (3—4 м).
14. Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке
15. Приставной шаг с приседанием
16. Шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении
17. Полуприседание с выставлением ноги на пятку.

### ***Бег***

1. На носках
2. С высоким подниманием колен
3. Через и между предметами
4. Со сменой темпа
5. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности
6. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза)
7. Бег в быстром темпе 20—30 м (2—3 раза)
8. Челночный бег 3x10 м (или 5x6 м)
9. В медленном темпе (1,5—2 мин).

### ***Прыжки***

1. На месте:
  - ноги скрестно — ноги врозь;
  - одна нога вперед, другая назад;
  - попеременно на правой и левой ноге 4—5 м.
2. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см)
3. Вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см)
4. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки
5. Прыжки в длину с места (80—90 см)
6. В высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м
7. В длину (на 130—150 см) с разбега 8 м
8. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место
9. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся
10. Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад

### ***Бросание, ловля и метание.***

1. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м).
2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд,
3. одной рукой 4—6 раз подряд.
4. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и
5. Отбивание мяча в движении (не менее 5—6 м).
6. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами:
  - снизу,
  - от груди,
  - из-за головы,
  - с отбивкой о землю
7. Метание в горизонтальную цель (с расстояния 4 м)
8. Метание вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м
9. Метание вдаль на 5—9 м

### ***Ползание и лазание***

1. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке
2. Подтягивание на скамейке с помощью рук
3. передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне
4. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна)
5. Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см)
6. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа
7. Лазание по веревочной лестнице свободным способом

### **Подвижные игры**

#### ***Игры с бегом:***

1. «Горелки с платком»
2. «Физкульт – ура!»
3. «Найди свое место»
4. «Лошадки»
5. «Гуси-лебеди»
6. «Караси и щука»
7. «Мышеловка»
8. «Ястреб и утки»
9. «Кто лишний»
10. «Салки в кругу»
11. «Скворечники»
12. «Перемени предмет»

#### ***Игры с прыжками:***

1. «Кто скорее по дорожке»
2. «Лягушки в болоте»
3. «Сумей вскочить»
4. «Положи скорее камешки»
- 5.

#### ***Игры с метанием и ловлей:***

1. «Шмель»
2. «Сбей городок»
3. «Мяч сквозь обруч»
4. «Мяч среднему»
5. «Ловкая пара»
6. «Ловишки с мячом»
7. «Попади в цель»
8. «Мяч водящему»
9. «Догони мяч»
10. «Быстрый мячик»
11. «Не упусти шарик (можно надувной мяч)»
12. «Мяч о пол»
13. «Сбей мяч»
14. «Бильбоке»
15. «Кольцо на палочке»
16. «Обруч через тоннель»
17. «Кто дальше»
18. «Набрось кольцо»

## 19. «Ловкая пара»

### ***Игры с подлезанием и лазанием:***

1. «Пчелы и медведи»
2. «Кто скорее через обручи к флажку»
3. «Пожарные на учении»
- 4.

### ***Игры-эстафеты***

### **Игры с элементами спорта**

#### ***Городки***

1. Бросание биты сбоку,
2. Выбивание городка с кона (5—6 м)
3. Выбивание городка с полукона (2—3 м).

#### ***Баскетбол***

1. Перебрасывание мяча друг другу от груди.
2. Ведение мяча правой и левой рукой.
3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
4. Игра по упрощенным правилам.

#### ***Бадминтон***

1. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении.
2. Игра с воспитателем.

#### ***Футбол***

1. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.
2. Обведение мяча между и вокруг предметов.
3. Отбивание мяча о стенку.
4. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м).
5. Игра по упрощенным правилам.

#### **Танцевально-игровая гимнастика**

1. Игротанцы, ЛПТ.
2. Танцевально-ритмическая гимнастика
3. Пальчиковая гимнастика
4. Игровой самомассаж
5. Музыкально-подвижные игры

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку					<b>Социально-коммуникативное развитие:</b> поощрять речевую активность детей при обсуждении игр и пользе упражнений, убирать спортивный инвентарь. <b>Познавательное развитие:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения <b>Речевое развитие:</b> Развивать мелкую моторику <b>Художественно-эстетическое развитие:</b> побуждать детей к самооценке своих движений <b>Физическое развитие:</b> обсуждать пользу соблюдения режима дня формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой по сигналу; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С платочками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруску с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
<b>Подвижные игры</b>	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
<b>М/п игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

## ОКТАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					<b>Социально-коммуникативное развитие:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	<b>Познавательное развитие:</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием; обсуждать пользу проведения утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания <b>Художественно-эстетическое развитие:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку, развивая при этом темп, ритм.
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	<b>Физическое развитие:</b>
<b>М/п игры</b>	«Эхо»	«Чудо-остров»(танц.)	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает»	расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).



### НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.</p>					<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				<p><b>Познавательное развитие:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз);</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	<p><b>Речевое развитие:</b> поощрять речевую активность при обсуждении итогов занятия.</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>	<p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе закаливания, формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p>
<b>М/п игры</b>	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки»(муз)	

## ДЕКАБРЬ (старшая группа)

## Содержание организованной образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b> владеет техникой выполнения дыхательных и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<b>Социально-коммуникативное развитие:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками <b>Познавательное развитие:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре <b>Речевое развитие:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений <b>Художественно-эстетическое развитие:</b> стимулировать самостоятельную деятельность детей по импровизации танцев <b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному их выполнению.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
<b>М/п игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

### ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				<p><b>Познавательное развитие:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, по ориентирам разной формы; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.</p> <p>3. Попади в обруч (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Метание в цель</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Метание вдаль</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	<p><b>Речевое развитие:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	<p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p>
<b>М/п игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»	

## ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<b>Социально-коммуникативное развитие:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время выполнения упражнений
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				<b>Познавательное развитие:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: противход, «змейка»;
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	формировать навыки безопасного поведения во время перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	<b>Речевое развитие:</b> учить объяснять правила игры <b>Художественно-эстетическое развитие:</b> учить выражать свои чувства в движении <b>Физическое развитие:</b> Учить следить за своей осанкой
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
<b>М/п игры</b>	«Зима»	«На параде» Ходьба в колонне по одному с изменением направления	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

## МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
<b>Планируемые результаты развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<b>Социально-коммуникативное развитие:</b> создавать условия для развития умения самостоятельно организовывать общую игру
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				<b>Познавательное развитие:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: направо, налево, кругом.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	<b>Речевое развитие:</b> дети объясняют друг другу технику выполнения упражнения
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	<b>Художественно-эстетическое развитие:</b> поощрять творческую активность в подвижных играх <b>Физическое развитие:</b> Обучать методикам самомассажа
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
<b>М/п игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

### АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков по ориентирам, владеет техникой метания в вертикальную цель с учётом правил безопасности; знает технику ходьбы на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры; помогает товарищу при выполнении упражнений</p>					<p><b><u>Социально-коммуникативное развитие:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут выиграть только помогая друг другу</p> <p><b><u>Познавательное развитие:</u></b> знакомить с техникой движения на ограниченной поверхности</p> <p><b><u>Речевое развитие:</u></b> выполнять упражнения для развития мелкой моторики</p> <p><b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> способствовать проявлению и освоению эстетических оценок красоты движений во время танца</p> <p><b><u>Физическое развитие:</u></b> Развивать координацию движений при выполнении метания и лазания</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
<b>М/п игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

### МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> терпелив по отношению к другим при выполнении упражнений; знает какие укрепляются мышцы при ползании по гимнастической скамейке; умеет считалкой выбирать водящего для игры; проявляет творчество в играх; знает технику прыжков в длину с разбега; технику безопасного перепрыгивания через скамейку.</p>					<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> учить быть терпеливыми по отношению друг к другу при посменном выполнении упражнений</p>
<p><b>Вводная часть</b> Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед</p>					
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	<p><b>Речевое развитие:</b> учить считалки</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> развивать воображение в игре, придумывая различные позы</p> <p><b>Физическое развитие:</b> рассказывать о пользе свежего, лесного воздуха для организма.</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
<b>М/п игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»	

## 2.2 Интеграция образовательных областей

<i>Образовательная область</i>	<i>Задачи</i>
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в процессе двигательной активности и физического совершенствования.
«Познавательное развитие»	Усвоение ребенком предметных действий во время двигательной активности, овладение операциональным составом различных видов двигательной деятельности, формирование представлений о возможностях своего организма, развитие творческой активности.
«Речевое развитие»	Обогащение активного словаря, при разучивании считалок, речевок к подвижным играм, выполнение упражнений для развития мелкой моторики.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие чувства ритма в процессе совершенствования физических качеств и двигательных способностей детей, с использованием музыкального сопровождения.
«Физическое развитие»	Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья, формирование ценности здорового образа жизни, развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование представлений о видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

### 2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию воспитанников

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с иными ограниченными возможностями здоровья).



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	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

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

1. Индивидуальные рекомендации и беседы.
2. Консультации на родительских собраниях:
3. Наглядная информация – консультация на стендах, папки для родителей в группе:
  - профилактика плоскостопия;
  - утренняя гимнастика;
  - укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки;
  - рекомендации по выбору спортивной секции.
4. Информация на сайте детского сада.

##### *Задачи взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с семьями детей старшего дошкольного возраста.*

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников. Инструктор способствует укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX - 2015 г.	Спортивная форма и обувь для занятий физической культурой	Выступление на родительских собраниях	Требования к спортивной форме
X – 2015 г	Особенности физического развития детей 5-6 лет	Индивидуальные консультации	Регулирование физических нагрузок
XI-2015 г.	Утренняя гимнастика и ее польза	Индивидуальные консультации	Картотека упражнений
XII-2015 г.	Двигательная деятельность на свежем воздухе в холодное время года	Индивидуальные консультации	Активные прогулки и многослойность одежды

<b>I -2016 г.</b>	Выбор спортивной секции	Информация на стенде	Двигательные способности детей
<b>II - 2016 г.</b>	Профилактика плоскостопия	Папка для родителей на группе	Упражнения в повседневной жизни
<b>III – 2016 г.</b>	Коррекция и формирование осанки	Папка для родителей на группе	Картотека упражнений
<b>IV– 2016 г.</b>	Гимнастика для глаз	Индивидуальные консультации, информация на сайте ГБДОУ	Картотека упражнений
<b>V– 2016 г.</b>	Итоги работы за год	Спортивный праздник	По результатам мониторинга
<b>VI– 2016 г.</b>	Активный отдых летом	Индивидуальные консультации, информация на сайте ГБДОУ	Подвижные игры, двигательный режим
<b>VII – 2016 г.</b>	Игры в воде	Индивидуальные консультации	Картотека игр
<b>VIII – 2016 г.</b>	По запросу	Индивидуальные консультации	

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Совместная организованная двигательная деятельность в группе	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю. <u>Физкультурно-музыкальные праздники:</u> 2 раза в год <u>Спортивные развлечения</u> досуг – 1 раз в неделю	Утренняя гимнастика; Динамические паузы; Пальчиковая гимнастика; Гимнастика для глаз; Дыхательная гимнастика; Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивный уголок в каждой группе; Спортивное оборудование на участке детского сада.	Игровая, коммуникативная, двигательная, здоровьесберегающая.	Индивидуальный подход при обучении технике основных движений, с учетом двигательных возможностей и способностей ребенка, его желаний. Выбор подводящих упражнений с учетом ограниченных возможностей здоровья детей.

#### 3.2. Принципы организации занятий

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### 3.3. Методы и приемы обучения

#### **Наглядные:**

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

#### **Словесные:**

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

#### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

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

<b>Физкультурные занятия</b>	<b>Продолжительность одного занятия по физическому развитию</b>	<b>Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u></b>
Непрерывная образовательная деятельность	25 минут Понедельник – 9.35 – 10.00	1 раз
Активная прогулка	20 минут Вторник 11.20-11.45	1 раз
Физкультурный досуг	20 минут Среда 15.55 – 16.20	1 раз

### 3.5. Создание развивающей предметно - пространственной развивающей среды

<b>Образовательная область</b>	<b>Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды</b>	
	<b>Содержание</b>	<b>Срок (месяц)</b>
<b>Физическое развитие</b>	Картотека подвижных игр по возрастам для воспитателей	сентябрь, декабрь, март, июнь

Картотека утренней гимнастики по возрастам для воспитателей	сентябрь, декабрь, март
Картотека дыхательной гимнастики	октябрь
Картотека пальчиковых игр	ноябрь
Картотека динамических пауз	декабрь
Утренняя гимнастика в схемах	май
Гимнастика для глаз в схемах	ноябрь
Картотека рисунков спортивных упражнений	октябрь
Картотека схем с перестроениями	январь
Картотека рисунков по правилам поведения в физкультурном зале	В течение года
Картотека упражнений для профилактики и коррекции нарушений стопы + рисунки	сентябрь
Картотека упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки + рисунки	октябрь
Картотека рисунков для ОРУ	март
Картотека разминки	декабрь
Ящик для вопросов родителей	в течение года
Верёвочка с «комариками»	май
Наклонная лестница с зацепами	в течение года
Жёсткий мат	в течение года
Бум с изменяющимися направлениями и высотой	в течение года
Набивные мешочки для улицы	в течение года
Бревно гимнастическое напольное	в течение года
Наклонная лестница с зацепами	в течение года
Бадминтон	в течение года
Клюшки и шайбы	декабрь

### Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале

Назначение	Инвентарь	Количество
Метание, бросание, ловля	Теннисные мячи	на каждого ребенка
	Мешочки малые	на каждого ребенка
	Мишени	4 шт
	Мяч резиновый тяжелый	на каждого ребенка
	Мяч резиновый легкий	на каждого ребенка
	Набивной мяч	на каждого ребенка
	Мяч баскетбольный	18 шт
	Мяч футбольный	6 шт
	Мячи надувные	8 шт
	Кольца баскетбольные	2 шт
	Мячики мягкие малые	на каждого ребенка
	Мячи мягкие 25 см	16 шт
	Сетка волейбольная	1 шт
Лазание, ползание	Шведские стенки	6 шт
	Гимнастические скамейки	4 шт
	Ворота деревянные	7 шт
	Труба тканевая	2 шт
	Сетка для лазания	1 шт
	Барьеры	5 шт
Равновесие	Дорожка деревянная	1 шт

	Дорожка колючая Дорожка пластиковая Бревно-скамейка Бревно мягкое	1 шт 1 шт 1 шт 1 шт
Прыжки	Мат поролоновый Мат складной Батут малый Скакалка короткая Скакалка длинная	2 шт 2 шт 1 шт на каждого ребенка 3 шт
ОРУ	Обручи 50 см Обручи 80 см Мешочки-гантели Кубики цветные Лента гимнастическая Скакалка малая Кегли Ленточки на кольцах Погремушки	на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка по 2 на каждого ребенка по 2 на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка 15 шт
Профилактика плоскостопия	Полусфера колючая Мешочки набивные 10 см Платочки цветные Доска ребристая Наклонная горка Киндеры Коврики колючие Мячи-ежики	5 шт на каждого ребенка на каждого ребенка 1 шт 1 шт 50 шт 22 шт на каждого ребенка
Коррекция осанки	Мячи фитболы 45 см Палки гимнастические Мешочки малые 5 см Колечки d-5 см Шапочки-медузы	15 шт на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка 3 шт
Дополнительное оборудование	Ограничители конусы оранжевые Ограничители красные Ограничители полусферы Набор для игры в городки Сухой бассейн Модули мягкие: Таблетки малые 5x10 Таблетки большие 5x30 Кубы 10x10 Кубы 30x30 Ворота прямоугольные Бревно прямоугольное Прямоугольники 10x30 Прямоугольники 5x60 Квадраты 5x30 Треугольники Горки Ворота Подставки для обручей Прищепки	6 шт 4 шт 10 шт 1 шт 1 шт 6 шт 2 шт 2 шт 2 шт 2 шт 1 шт 4 шт 4 шт 3 шт 5 шт 2 шт 1 шт 3 шт 50шт

### 3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2011.– 112 с.</li> <li>2. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с.</li> <li>3. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 с.</li> <li>4. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.</li> <li>5. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 216 с.</li> <li>6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981. Т- 96 с.</li> <li>7. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.</li> <li>8. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет: планирование, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009. – 188 с.</li> <li>9. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. – 104 с.</li> <li>10. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с.</li> <li>11. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.</li> <li>12. Детские подвижные игры / Под редакцией Е.В. Конеевой. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2006. – 251 с.</li> <li>13. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.</li> <li>14. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 112 с.</li> <li>15. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 120 с.</li> <li>16. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 216 с.</li> <li>17. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е.</li> </ol>

- Ритмическая гимнастика: Методическое пособие.- СПб.: Изд-во «Познание», 2001. – 104 с.
18. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2003. – 176 с.
  19. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб.: «КОРОНА принт», 2004. – 128 с.
  20. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошкольников. – Ростов – на - Дону: Изд-во «Феникс», 2003.-224с.
  21. Лапшина Г. А. Праздники в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2004. – 239 с.
  22. Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128 с.
  23. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
  24. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
  25. Михеева Е.В. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия.- Волгоград: Учитель, 2011. – 155 с.
  26. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
  27. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 127 с.
  28. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
  29. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008. – 96 с.
  30. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80 с.
  31. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 128 с.
  32. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе. – Волгоград: Учитель, 2010. – 199 с.
  33. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2 – 7 лет: сюжетно-ролевые занятия.- Волгоград: Учитель, 2013. – 246 с.
  34. Потапчук А.А. Гимнастика и массаж: для малышей 3-7 лет. – СПб.:Издательский дом «Азбука-классика», 2009. – 176 с.
  35. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с.
  36. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
  37. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение: Интегрированные занятия. Для работы с детьми 5 – 7 лет.- М. Мозаика – Синтез, 2006. – 112
  38. Савельева Е. А. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников. – СПб.:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,



	<p>2010. – 64 С.</p> <p>39. Сайкина Е.Г., Кузьмина И.Н. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 209 с.</p> <p>40. Соколова Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2 – 7 лет. – Волгоград: Учитель, 2014. – 78 с</p> <p>41. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 64 с.</p> <p>42. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 48 С.</p> <p>43. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения/ Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 416 с.</p> <p>44. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – 514 с.</p> <p>45. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 128 с.</p> <p>46. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.</p> <p>47. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок). – Волгоград: Учитель, 2004. – 96</p> <p>48. <a href="http://www.dovosp.ru">http://www.dovosp.ru</a></p> <p>49. <a href="http://doshkolnik.ru">http://doshkolnik.ru</a></p> <p>50. <a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a></p> <p>51. <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a></p> <p>52. <a href="http://www.nsportal.ru">http://www.nsportal.ru</a></p>
<b>Педагогическая диагностика</b>	<p>1. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.</p>