**Принята решением УТВЕРЖДЕНА**

Педагогического совета Заведующий МКДОУ Д/С №8

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спиридоновой С.В

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 года Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022года

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

**с детьми среднего и младшего дошкольного возраста**

**на 2022-2023 учебный год**

**Автор: инструктор по физической культуре**

**Косенкова Елена Петровна**

г. Острогожск

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | страница |
| 1 | **Целевой раздел** | 4 |
| 1.1 | Пояснительная записка. | 4 |
| 1.2 | Цели и задачи реализации рабочей программы. | 4 |
| 1.3 | Принципы и подходы формирования рабочей программы | 5 |
| 1.4 | Список нормативных документов | 6 |
| 1.5 | Целевые ориентиры освоения программы | 6 |
| 1.6 | Планируемые результаты | 8 |
| 1.7 | Возрастные особенности | 9 |
| 2 | **Содержательный раздел** | 10 |
| 2.1 | Направления развития и образования детей в образовательной области «Физическое развитие» | 10 |
| 2.2 | Формы, методы и способы реализации программы с учетом возрастных особенностей воспитанников | 11 |
| 2.3 | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов и организованных мероприятий | 13 |
| 2.4 | Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений (младшая группа) | 16 |
| 2.5 | Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений (средняя группа) | 18 |
| 2.6 | Способы и направления поддержки детской инициативы | 22 |
| 2.7 | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | 23 |
| 2.8 | Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений | 25 |
| 3. | **Организационный раздел:** | 25 |
| 3.1. | Структура организации образовательного процесса | 25 |
| 3.2. | Сетка занятий по группам на 2022-2023учебный год. | 26 |
| 3.3. | Календарно - тематическое планирование спортивных мероприятий на 2021-2022 учебныйгод | 27 |
|  | Календарный план работы на 2022-2023 учебный год | 27 |
| 3.4. | Методическая работа | 31 |
| 3.5. | Физкультурно-оздоровительная работа | 32 |
| 3.6. | Физкультура в режиме дня | 32 |
| 3.7. | Работа с родителями | 33 |
| 3.8. | Перспективное планирование младшая группа | 34 |
| 3.9. | Перспективное планирование средняя группа | 38 |
| 3.10. | Организация развивающей предметно-пространственной среды | 43 |
| 3.11. | Взаимодействие с социумом. | 44 |
| 3.12. | Список используемой литературы | 44 |

В соответствии с ФГОС ДО, программа включает в себя три основных раздела (целевой, содержательный и организационный), в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми.

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре в младшей и средней возрастных группах создана на основании примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, которая была разработана на основе ФГОС ДО и согласно ООП МКДОУ д/с №8.

**1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы**

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Для достижения целей программы определены следующие **задачи:**

1) формирование потребности в ежедневной двигательной активности;

2) развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;

3) развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) обеспечение преемственности целей, задач и содержания программы и программ начального общего образования;

6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

7) формирование образовательной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей, с максимальным привлечением к сетевому взаимодействию объектов социокультурного окружения и их ресурсов;

8) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**1.3 Принципы и подходы к формированию программы**

Принципы и подходы при реализации Программы обеспечивают единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

Основными **принципами** формирования программы являются:

- принцип индивидуализации дошкольного образования, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;

- личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком, что означает понимание уникальности, неповторимости каждого ребенка;

- учета региональной специфики и варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- принцип открытости дошкольного образования;

- принцип возрастного соответствия;

- принцип научной обоснованности и практической применимости;

- принцип позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения

**1.4 Список нормативных документов**

Основная образовательная программа дошкольного образования (ООП ДО) является документом, помогающего педагогам организовать образовательно-воспитательный процесс.

Данная программа разрабатывалась рабочей группой педагогического коллектива МКДОУ детский сад №8 в соответствии с:

* Конституцией РФ (статья 43);
* Международной конвекцией о правах ребёнка;
* Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. № 124-ФЗ;
* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ вступил в силу 01.09.2013г.;
* Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного Образования (приказ Минобрнауки № 1155 от 17.10.2013г.);
* «Санитарно- эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13);
* Уставом МКДОУ д/с № 8 (утверждён постановлением администрации Острогожского муниципального района от 27.12.2011г. № 1155);

**1.5 Целевые ориентиры освоения**

***Младшая группа***

* Ребенок владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
* Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывании.
* Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
* Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
* Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
* Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

***Средняя группа***

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
* С удовольствием делает зарядку,гимнастику после сна.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**1.6 Планируемые результаты**

Конечным результатом освоения рабочей программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

• Укрепление физического и психического здоровья детей:

• Воспитание культурно-гигиенических навыков;

• Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

• Накопление и двигательного опыта детей;

• Овладение и обогащение основными видами движения;

• Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом

Работа с детьми:

* Соответствие двигательной активности возрастным нормативам; отсутствие признаков сильного и выраженного утомления.
* Свободное и вариативное использование основных движений в самостоятельной деятельности; проявление активности в выполнении физических упражнений и в соревнованиях со сверстниками.
* Проявление элементов творчества при выполнении физических упражнений и игр.
* Стремление проявить физические качества при выполнении движений.

Работа с педагогами:

* Применение в практической деятельности здоровьесберегающих технологий.
* Интеграция образовательных областей по задачам физкультурно-оздоровительной работы.
* Тесное взаимодействие и взаимопомощь педагогов.

Работа с семьей:

* Формирование активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка и семьи в целом.

**1.7 Возрастные особенности**

Психолого-педагогическая работа с воспитанниками учреждения строится с учётом возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста, который необходим для правильной организации осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного процесса.

**Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.**

        Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

**Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.**

К четырѐм годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещѐ не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребѐнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребѐнку трѐх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Направления развития и образования детей в образовательной области «Физическое развитие»**

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.)

Содержание психолого – педагогической работы по физическому развитию представлены в программе «От рождения до школы» и в соответствии с п. 2.12 ФГОС ДО оформлено в виде ссылки на вышеупомянутую примерную программу

**для младшей группы (стр. 130 – 131, 132- 133)**

**для средней группы (стр. 131, 133-134)**

Физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при решении задач других образовательных областей таких как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

*Социально-коммуникативное развитие*. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

*Познавательное развитие.* Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

*Речевое развитие.* Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

*Художественно-эстетическое развитие.* Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Использовать на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр ("Художественное творчество")

**2.2 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

*Основной формой реализации содержания программы является*:

• Утренняя гимнастика. Проводится ежедневно в соответствии с режимом дня, в форме музыкально-ритмических движений. Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения - имитационные, танцевальные, общеразвивающие.

• Организованная образовательная деятельность (ООД) – сюжетного, сюжетно-игрового характера, а также по инициативе детей. На свежем воздухе проводятся в целях эффективного воздействия физических упражнений на организм ребенка

• Физкультурные досуги и праздники. Проводятся в каждой возрастной группе и строятся на хорошо знакомых детям играх и упражнениях с использованием физкультурного пособия (ленты, скакалки, обручи) Включают в себя музыкальное оформление, игры, соревнования, эстафеты, способствуют активному приобщению каждого ребенка к физической культуре, активизации двигательной деятельности детей и родителей. Также проводится познавательные беседы, игры по формированию представлений о ЗОЖ.

**Формы организации** занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

1.Фронтальный способ*.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

2.Поточный способ*.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

3.Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом) с воспитателем.

4.Индивидуальный способ*.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

*В качестве основных методов физического развития детей выбраны:*

• Игровой.

• Наглядный. Показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры.

• Словесный. Объяснения, пояснения, подача команд, сигналов, вопросы к детям и поиск ответов, образный сюжетный рассказ, беседа.

• Практический (тренировочный). Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями, в игровой форме, в соревновательной форме, самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

• Проектный метод.

В практике используются разнообразные формы работы с детьми: физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развит речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на тeмы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упраж­нения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

**2.3 Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов и специально организованных мероприятий.**

• физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоро­вительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым при­емом пищи, полоскание рта и горла после еды. воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие». подробно сформулировано в Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой:

- младшая группа **(стр.132-133);**

- средняя группа **(стр. 133 – 134).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Совместная образовательная деятельность педагогов и детей** | **самостоятельная деятельность детей** | **образовательная деятельность в семье** |
| Физкультурные занятия:  - сюжетно-игровые,  - тематические,  -классические,  -тренирующие,  - на улице,  Общеразвивающие упражнения:  -с предметами,  - без предметов,  -сюжетные,  -имитационные.  Игры с элементами спорта.  Спортивные упражнения | Подвижные игры.  Игровые упражнения. | Беседа  Совместные игры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы занятий | Задачи занятия | Особенности построения занятия |
| Традиционный тип | Ознакомление с новым программным материалом | Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений. |
| Смешанного характера | Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков. |
| Вариативного характера | Формирование двигательного воображения | На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий. |
| Занятие тренировочного типа | Направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. | Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. |
| Игровое занятие | Направлено на формирование двигательного воображения. | Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. |
| Сюжетно-игровое занятие | Направлено на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.) | Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»). |
| Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов | Направлено на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки. | Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др. |
| Занятия ритмической гимнастикой | Направлено на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка. | Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям. |
| Занятия ритмической гимнастикой | Направлено на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка. | Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям. |
| Тематическое занятие | Направлено на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения. | Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием. |
| Занятие комплексного характера | Синтезирование разных видов деятельности | Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы. |
| Контрольно-проверочное занятие | Направлено на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств | Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад. |
| Занятие «Забочусь о своем здоровье» | Направлено на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получения представления о своем теле и своих физических возможностях. | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи. |
| Занятие - соревнование | Направлено на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт. | Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей |

**2.4 Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений (младшая группа)**

***Основные движения***

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), 10 поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

***Подвижные игры***

С бегом*:*  «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках» и др. С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку» и др.

С подлезанием и лазаньем*.* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики» и др. С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет» и др.

На ориентировку в пространстве*.* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Путешествие» и др.

**2.4 Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений (средняя группа)**

***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.

Упражнения в равновесии. 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», 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 цикличных движений под музыку.

***Общеразвивающие 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 их 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. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

***Подвижные игры***

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» и др.

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

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

**2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

*Свободная (нерегламентированная) деятельность воспитанников:*самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лы­жах, велосипеде и пр.)

Поддержка детской инициативы несет в себе внутреннее побуждение к новой деятельности, начинание. Способность к самостоятельным, активным действиям; предприимчивость.

Поддержка - короткое или небольшое оказание той или иной помощи человеку в трудной для него ситуации.

Инициатива, инициативность - [активность](http://www.psychologos.ru/articles/view/aktivnost) в начинании, активность продвигать начинания, запускать новые [дела](http://www.psychologos.ru/articles/view/delo), вовлекая туда окружающих людей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Поддержка детской инициативы** | |
| Направления | Способы |
| Поддержка детской автономии:   * самостоятельность в замыслах и их воплощении; * индивидуальная свобода деятельности; * самоопределение | Создание условий для самовыражения в различных видах деятельности и различными средствами (игровой, конструктивной, продуктивной, художественно-эстетической, общении, двигательной и др.)  Поддержка инициативных высказываний.  Применение методов проблемного обучения, а также использование интерактивных форм обучения. |
| Поддержка спонтанной игровой деятельности (индивидуальной или коллективной), где замысел, воплощение сюжета, выбор партнеров осуществляется детьми без вмешательства педагога | Создание условий для развития и развертывания спонтанной детской игры:  выбор оптимальной тактики поведения педагога. Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для фантазий. |

На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

**2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития. Задачи взаимодействия с семьёй: - вести у детей желание вести здоровый образ жизни; - повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре; - формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

**Формы работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Задачи** | **Результат** |
| Анкетирование | - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; | Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесс |
| Родительские собрания | ознакомить родителей с физкультурно- оздоровительной работой ДОУ;  - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. | расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре |
| Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий | - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. | - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей |
| Оформление фотовыставок Выставки совместных работ | - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. | - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников. |
| Дни и недели открытых дверей  Конкурсы  Совместные мероприятия | - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. | Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные. |
| Консультации Совместные практикумы | - рассказывать о значение физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой | Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок |

**2.7 Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

**Парциальные программы:**

*Программа «Играйте на здоровье» и технология её применения в ДОУ****.***Авторы: Л.Н Волошина, Т.В.Курилова.Б.:Изд-во Белый город. 2013г.

*Программа «Физическая культура - дошкольникам»*Автор Л.Д.. – М. Изд-во Мнемозина 2004.

*«Малыши-крепыши»* О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - СПб, 2004.

**3. Организационный раздел**

**3.1. Структура организации образовательного процесса**

Непрерывно образовательная деятельность по физическому развитию ООП для детей в младшей и средней группах организуются 3 раз в неделю. Длительность деятельности зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;

- в средней группе – 20 мин.

Один раз в неделю для младшего и среднего дошкольного возраста круглогодично непрерывно образовательная деятельность проходит на свежем воздухе.

*В структуре непрерывной образовательной деятельности выделяются:*

*Вводная часть*, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть*, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Структура физкультурного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Структура занятия* | *Время, мин* | |
| *Младшая группа* | *Средняя группа* |
| 1 | *Вводная часть* | 2 – 3 | 3 - 4 |
| 2 | *Основная часть* | 12 - 15 | 12-15 |
| 3 | *Заключительная часть* | 2 – 3 | 3 - 4 |

**3.2. Сетка занятий по группам на 2022 -202 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Дни*  *недели* | Группы | | | | |
| 1 | 3 | 7 | 8 | 9 |
| Понедельник | 9:30 - 9:45 |  | 9:50 – 10:10 | 10:00-10:20 |  |
| Вторник |  | 9:30-9:45 | 10:00-10:15 |  | 10:30 - 10:50 (на улице) |
| Среда | 9:30 - 9:45 | 10:30 - 10:45 (на улице) |  | 10:00-10:20 |  |
| Четверг | 10:30 – 10:45 (на улице) | 9:30 -9:45 | 10:30 – 10:45 (на улице) |  | 10:00-10:20 |
| Пятница |  |  | 9:30 - 9:45 | 10:30 – 10:45 (на улице) | 10:00-10:20 |

**3.3 Календарный план работы на 2022 - 2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды, формы и содержание** | **Модуль** | **Возраст**  **обучающихся** | **Уровень**  **(индивидуальный, групповой и др.)** | **Партнеры**  **(учреждения, организации и др.)** | **Ответственный** |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | |
| 1 | Досуг «В гости к Мишке косолапому» | «Я и мое Здоровье» | 3-4 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 2 | Досуг «Мы веселые ребята» | «Я и мое Здоровье» | 4-5 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 3 | Досуг «Силушка богатырская» | «Я и мое Здоровье» | 5-6 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 4 | Досуг «Морской круиз» | «Я и мое Здоровье» | 6-7 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | |
| 6 | Досуг «Осенние листочки» | «Я и мое Здоровье» | 3-4 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 7 | Спортивный праздник «Осенние забавы» | «Я и мое Здоровье» | 4-7 | групповой | Острогожская ДЮСШ | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | |
| 9 | Досуг «В гостях у сказки» | «Я и мое Здоровье» | 3-4 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 10 | Досуг «Едем в Простоква-шино» | «Я и мое Здоровье» | 4-5 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 11 | Досуг «Путешествие в джунгли» | «Я и мое Здоровье» | 5-6 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12 | Досуг «Веселый праздник» | «Я и мое Здоровье» | 6-7 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | |
| 14 | Досуг «Здравствуй зимушка-зима» | «Я и мое Здоровье» | 3-4 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 15 | Досуг «Встречаем зиму» | «Я и мое Здоровье» | 4-5 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 16 | Досуг «Мы сильные, ловкие, смелые» | «Я и мое Здоровье» | 5-6 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 17 | Досуг «Непослушные мячи» | «Я и мое Здоровье» | 6-7 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| 1 | Досуг «Новогодние подарки» | «Я и мое Здоровье» | 3-4 | групповой | родители воспитанников | ст. воспитатель, воспитатели групп, пед. работники |
| 2 | Досуг «Зимние забавы» | «Я и мое Здоровье» | 4-5 | групповой | родители воспитанников | ст. воспитатель, воспитатели групп |
| 3 | Досуг «Зима спортивная» | «Я и мое Здоровье» | 5-6 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 4 | Досуг «Зима спортивная» | «Я и мое Здоровье» | 6-7 | групповой | родители воспитанников | воспитатели групп |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | |
| 6 | Досуг «Петрушка» | «Я и мое Здоровье» | 3-4 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 7 | Досуг «За золотым ключиком» | «Я и мое Здоровье» | 4-5 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 8 | Досуг «Веселые старты» | «Я и мое Здоровье» | 5-6 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 9 | Досуг «Мы– спортсмены» | «Я и мое Здоровье» | 6-7 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| **МАРТ** | | | | | | |
| 1 | Досуг «В гостях у сказки» | «Я и мое Здоровье» | 3-4 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 2 | Досуг «Путешествие в джунгли» | «Я и мое Здоровье» | 4-5 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 3 | Досуг «Будем спортом заниматься» | «Я и мое Здоровье» | 5-6 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 4 | Досуг «Богатырское состязание» | «Я и мое Здоровье» | 6-7 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| 5 | Досуг «Веселые зайчишки» | «Я и мое Здоровье» | 3-4 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 6 | Досуг «Полетим на луну» | «Я и мое Здоровье» | 4-5 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 7 | Досуг «Космическое путешествие» | «Я и мое Здоровье» | 5-6 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 8 | Досуг «Космические состязания» | «Я и мое Здоровье» | 6-7 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| **МАЙ** | | | | | | |
| 9 | Досуг «Вместе весело шагать!» | «Я и мое Здоровье» | 3-4 | групповой | родители воспитанников | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 10 | Спортивный праздник «Спортландия» | «Я и мое Здоровье» | 4-5 | групповой | Острогожская ДЮСШ | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 11 | Спортивный праздник «Спортландия» | «Я и мое Здоровье» | 5-6 | групповой | Острогожская ДЮСШ | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12 | Спортивный праздник «Спортландия» | «Я и мое Здоровье» | 6-7 | групповой | Острогожская ДЮСШ | инструктор по физической культуре, воспитатели групп |

**3.4. Методическая работа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Содержание работы*** | ***Срок выполнения*** | ***Ответственный*** |
| 1 | Составление перспективного и календарного плана работы с детьми на занятиях | сентябрь | инструктор по физкультуре |
| 2 | Подбор разработка комплексов общеразвивающих упражнений для детей младших и средних возрастных групп | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 3 | Изучение методической литературы | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 4 | Подбор разработка комплексов гимнастики после сна для младших и средних возрастных групп | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 5 | В целях самообразования изучение гендерного подхода в физическом воспитании дошкольников | в течение года | инструктор по физкультуре |

**3.5. Физкультурно-оздоровительная работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Содержание работы, мероприятия*** | ***Срок выполнения*** | ***Ответственный*** |
| 1 | Диагностика физической подготовленности детей | сентябрь - май | инструктор физической культуры |
| 2 | Медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях | в течение года | инструктор физической культуры, медсестра |
| 3 | Контроль по закаливанию детей в сочетании с использованием утренней гимнастики и гимнастики после сна | в течение года | инструктор физической культуры, медсестра, воспитатели групп |
| 4 | Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба в спальне до и после дневного сна, мытье рук, лица, шеи прохладной водой. Дыхательная гимнастика. | в течение года | инструктор физической культуры, медсестра, воспитатели групп |

**3.6. Физкультура в режиме дня**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Содержание работы, мероприятия*** | ***Срок выполнения*** | ***Ответственный*** |
| **1.** | Утренняя гимнастика | ежедневно | инструктор по физкультуре воспитатели групп |
| 2. | Физкультурные занятия в зале и на улице | по расписанию | инструктор по физкультуре |
| 3. | Подвижные и спортивные игры на прогулке | ежедневно | воспитатели групп |
| 4. | Двигательные разминки и физкультминутки | ежедневно | воспитатели групп |
| 5. | Гимнастика после сна. | ежедневно | воспитатели групп |
| 6. | Индивидуальная работа с детьми. | ежедневно | инструктор по физкультуре воспитатели групп |
| 7 | Самостоятельная двигательная активность детей. | ежедневно | воспитатели групп |
| 8 | Физкультурные досуги. | 1 раз в месяц | инструктор по физкультуре |
| 9 | Физкультурные праздники. | 2 раза в год  (сентябрь, май) | инструктор по физкультуре, воспитатели групп. |

**3.7. Работа с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Содержание работы, мероприятия*** | ***Срок выполнения*** | ***Ответственный*** |
| 1 | Индивидуальные рекомендации и беседы. | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 2 | Приглашение родителей на детские спортивные праздники. | сентябрь  май | инструктор по физкультуре |
| 3 | Наглядная информация – консультация на стендах:  - «Профилактика плоскостопия»;  - «Польза подвижных игр»;  - «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»  - «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»;  -«Азбука безопасного падения»;  - «Памятка для родителей по оздоравлению детей» | в течение года  ноябрь  декабрь  февраль  март  апрель  май | инструктор по физкультуре |
| 4 | Анкетирование (в рамках проектной деятельности) | октябрь | инструктор по физкультуре  воспитатели групп |

**3.8. Перспективное планирование (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Задачи*** | ***Общеразвивающие упражнения*** | ***Основные виды движений*** | ***Подвижные игры*** |
| Сентябрь | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени | 1-3 недели – без предметов, 4-ая неделя – с кубиками | 1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках 3. Прокатывание мяча друг другу | «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик» |
| Октябрь | Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании. | 1-я неделя – с кубиками 2,4 – недели – без предметов, 3-я неделя – с большим мячом | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2.Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | «Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Мыши в кладовой» |
| Ноябрь | Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры | 1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя с обручами, 3-я неделя – с флажками, 4-я неделя – б/п | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно 3. Ползание под дугой (высота 50 см.) | «Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик» |
| Декабрь | Формировать умение ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их. | 1,3 недели – с кубиками, 2,4-я неделя – б/п | 1.Прыжки с места  2. Подлезание под шнур  3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце  4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь. | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Воробышки и автомобиль» |
| Январь | Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх | 1-я неделя – б/п 2.-я неделя – с флажками 3-я неделя – с мячом. 4-я неделя – с погремушками | 1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги 2. Прокатывание мяча вокруг предмета 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске 5. Прыжки из обруча в обруч | «Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой» |
| Февраль | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы) | 1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиками | 1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно 3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками 4.Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м) 5. Ходьба с перешагиванием через предметы | «Птички в гнездышке», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики» |
| Март | Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке | 1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – на скамейке с кубиками | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры 2. Прыжки в длину с мячом 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки  5. Лазание по наклонной лестнице 6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см) | «Поезд», «Воробышки и кот», «Светит солнышко в окошко», «Наседка и цыплята» |
| Апрель | Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мыча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом | 1-я неделя – с мячом, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с погремушками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4.Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнуры | «Курочка-хохлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль» |
| Май | Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку | 1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с погремушками, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячом | 1. Перепрыгивание через шнуры 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см) 5.Ходьба по доске, руки на пояс | «Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик» «Воробышки и кот», «Найди свой цвет» |

**3.9. Перспективное планирование средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Задачи*** | ***Общеразвивающие упражнения*** | ***Основные виды движений*** | ***Подвижные игры*** |
| Сентябрь | Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке | 1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем | 1. Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5.Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске | «Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «Подарки», «У Медведя во бору», «Самолеты» |
| Октябрь | Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах | 1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с кубиками | 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Полезание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием | «Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель», «Ловишки». «Умедведя во бору» |
| Ноябрь | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, «змейкой»; бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах; удерживать равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в ползании на животе по гимнастической скамейке | 1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с флажками | 1. Прыжки на двух ногах через шнур 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5.Прыжки через бруски 6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине | «Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок» |
| Декабрь | Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах. | 1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п | 1.Прыжки со скамейки (20 см) 2.Прокатывание мячей между предметами 3.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) | «Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята» |
| Январь | Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия. | 1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с косичкой, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с обручем | 1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа 3.Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах. | «Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята», «У медведя во бору» |
| Февраль | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения | 1,3,4 -я недели – б/п, 2-я неделя – с мячом | 1.Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5.Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске 7. Прыжки через бруски (высота 10 см) | «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде» |
| Март | Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры | 1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с флажками | 1.Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2.Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске | «Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята» |
| Апрель | Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу | 1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом  3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п | 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и л  4.Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях евой рукой | «Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», |
| Май | Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка» | 1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимн. палкой 4-я неделя – б/п | 1. Прыжки через скакалку 2.Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | «Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки» |

**3.10. Организация развивающей предметно-пространственной среды.**

Основные требования к организации развивающей предметно-пространственной среды ДОУ обозначены в ФГОС ДО. При недостатке или отсутствии финансирования ОП может быть реализована с использованием оснащения, которое уже имеется в ДОУ, главное соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства.

**Основные принципы организации среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ должна быть:

• содержательно-насыщенной, развивающей;

• трансформируемой;

• полифункциональной;

• вариативной;

• доступной;

• безопасной;

• здоровьесберегающей;

• эстетически-привлекательной.

**В ДОУ для занятия с детьми имеются:**

-спортивная площадка, физкультурный зал, совмещенный с музыкальным залом;

- спортивный инвентарь;

-музыкальный центр;

- интерактивная доска;

- нестандартное оборудование является многофункциональным, позволяет учитывать половые и возрастные особенности детей,

отвечает санитарно-гигиеническим, физиологическим, психологическим и эстетическим требованиям и нормам.

**3.11. Взаимодействие с социумом**

:

- Познавательно-развлекательные мероприятия, проводимые совместно с ОМВД Острогожского района;

- Посещение ДЮСШ г. Острогожска;

- Проведение совместных спортивных мероприятий с детскими садами г.Острогожска

**Список литературы:**

1. Лайзане С. Я. «Физическая культура для малышей» – М.: Просвещение, 1987;
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» – М.: Мозайка – Синтез, 2012;
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4 - 5 лет» – М.: Мозайка – Синтез, 2012;
4. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» – М.: Корифей Волгоград, 1993;
5. Пензулаева Л.И. «Подвижные игровые упражнения для детей 3 – 5 лет» – М.: Просвещение 2005;
6. Глазырина Л.А. «Физическая культура дошкольникам» – М.:ВЛАДОС 1998.