

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом
МАДОУ ЦРР –
детский сад №31 г.Белорецк
(протокол от 29.12.2020 г. № 04)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАДОУ ЦРР –
детский сад №31 г. Белорецк
от 29.12.2020 186

Рабочая программа «Физическое развитие»

Составители
ст. воспитатели
Березина В.В.
Домнина О.В.

г. Белорецк
2020 г.

План.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.
3. Цели и задачи программы.
4. Структура реализации содержания программы.
5. Учебно-тематический план курса.
6. Методы и приемы освоения содержания программы.
7. Итоги освоения содержания программы.
8. Перечень учебно-методического и дидактического обеспечения.
9. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа, разработана на основе образовательной программы МАДОУ ЦРР - детский сад №31 г. Белорецк. Программа разработана применительно к конкретному образовательному учреждению с учетом национально-регионального компонента и ФГОС ДО. В ней определены наиболее оптимальные и эффективные методы, приемы и формы организации образовательного процесса, а также содержание с целью получения положительного результата, соответствующего ФГОС ДО.

Программа ориентирует на 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 наносящем 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 др.).

Программа строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями самой образовательной области. Она предназначена для детей от двух до семи лет.

Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основными формами работы с детьми являются физкультурные занятия, праздники и развлечения, подвижные игры и игры-эстафеты.

2. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" • ФГОС дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155, зарегистрированном в Минюсте 14.11.2013 №30384;
- ФГОС дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155, зарегистрированном в Минюсте 14.11.2013 №30384;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019г. №32);
- Локальные акты МАДОУ ЦРР – детский сад №31 г. Белорецк, регламентирующие организацию образовательного процесса в ДОО.

3. Цели и задачи изучения курса.

Третий год жизни. Первая младшая группа.

Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

- ☐ Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- ☐ Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- ☐ Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- ☐ Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.

- ☐ Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- ☐ Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- ☐ Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- ☐ Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- ☐ Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Пятый год жизни. Средняя группа.

- ☐ Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- ☐ Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- ☐ Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- ☐ Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Шестой год жизни. Старшая группа.

- ☐ Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

- ☐ Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- ☐ Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- ☐ Развивать творчества в двигательной деятельности;
- ☐ Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- ☐ Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- ☐ Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- ☐ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,
- ☐ Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- ☐ Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

- ☐ Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- ☐ Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- ☐ Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- ☐ Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- ☐ Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- ☐ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- ☐ Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- ☐ Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- ☐ Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

4. Структура реализации содержания программы.

Содержание программы реализуется через непосредственно образовательную деятельность согласно расписанию и ежедневные разнообразные формы совместной деятельности педагога с детьми в различные режимные отрезки. Это подвижные игры, спортивные досуги и развлечения, спортивные праздники, чтение художественной литературы, беседы, наблюдения и другое.

Содержание раздела **интегрируется:** с образовательными областями: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Третий год жизни. Первая младшая группа.

Содержание образовательной деятельности

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

Формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь

руками пола. Музыкально- ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами: Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Пятый год жизни. Средняя группа.

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользкий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах

самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами: Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Шестой год жизни. Старшая группа.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные

традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разноразной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки,

бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры *Городки*.

Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). *Баскетбол*. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. *Бадминтон*. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. *Футбол*. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами,

останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед.

Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры.

Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. *Городки*. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. *Баскетбол*. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. *Футбол*. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Настольный теннис, бадминтон*. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. *Хоккей*. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. *Ходьба на лыжах*. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. *Катание на коньках*. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. *Катание на самокате*. Отталкивание одной ногой. *Плавание*. скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. *Катание на велосипеде*. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. *Катание на санках*. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между

соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

5. Учебно-тематический план курса.

Месяц	Тема недели	Содержание курса
Сентябрь 1.2 неделя	День знаний Мониторинг	Подробное содержание курса представлено в ежедневном планировании воспитательно – образовательной работы для каждой возрастной группы (см. Методическое пособие «Рабочая программа воспитателя; ежедневное планирование по программе «Детство»/ авт. – сост. Н.Н.Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель. 2014. 382с. »)
3 неделя	Международный день красоты	
4 неделя	День воспитателя и всех дошкольных работников	
Октябрь 1 неделя	Международный день музыки 1 октября	
2 неделя	День республики 11 октября	
3 неделя	Всемирный день животных	
4 неделя	Международный день врача	
Ноябрь 1 неделя	Международный день анимации (мультфильмов)	
2 неделя	День народного единства	
3 неделя	Всемирный день приветствий	
4 неделя	День матери	
Декабрь 1-2 неделя	Международный день инвалидов Зима	
3-4 неделя	Новый год Мониторинг	
Январь 2 неделя	Всемирный день «спасибо»	
3-4 неделя	День рождения детского сада	
Февраль 1 неделя	День доброты	
2 неделя	Международный день родного языка 21.02	
3 неделя	День защитника Отечества.	
4 неделя	Мальчики и девочки	
Март 1 неделя	Международный женский день	
2 неделя	Всемирный день Земли и водных ресурсов	
3 неделя	Международный день театра	
4 неделя	Международный день птиц	
Апрель 1 неделя	Международный день детской книги 2.04	
2 неделя	Всемирный день здоровья	
3 неделя	День космонавтики	
4 неделя	Праздник весны и труда	
Май. 1 неделя – 2 неделя	ПДД	
3 неделя	День победы	
4 неделя	Международный день семьи	

Июнь 1-неделя	Международный день защиты детей	
2 неделя	Пушкинский день России 6.06	
3-4 неделя	День России	
	Международный день друзей 9.06	
Июль	День ГАИ 3.07	
	День российской почты 10.07	
Август	День физкультурника	
	День строителя	

Модель двигательного режима в группах раннего возраста

№ п/п	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин
2.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида образовательной нагрузки
3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером (30 мин)
4.	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, после дневного сна в спальне (5 мин)
5.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (3-5 мин)
6.	Организованная деятельность	2 раза в неделю (8-10 мин)
7.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
8.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15 мин)

Организация двигательного режима для детей от 3 до 7 лет

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
1	2	3	4	5
Непосредственно образовательная деятельность	45мин. в неделю	60мин.в неделю	1ч.15 мин. в неделю	1ч. 30 мин.в неделю
Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Гимнастика пробуждения	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин

Спортивные игры	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
	Велосипед 10 мин	Самокат 8-12 мин	10-12 мин	10-15 мин
	Лыжи 10 мин	10 мин	15 мин	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
Двигательные игры под музыку	5-10 мин 1 раз в неделю	10-15 мин 1 раз в неделю	15-20 мин 1 раз в неделю	25 мин 1 раз в неделю
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
	20 мин	20 мин	30 мин	30-35 мин
Спортивные праздники	2 раза в год			
	20-25 мин	20-25 мин	50-60 мин	50-60 мин
День здоровья	1 раз в месяц			
Неделя здоровья	2 раза в год			
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			

Организация оздоровительного режима для детей от 3 до 7 лет

Младший дошкольный возраст

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей на воздухе	В летний период
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно t 18-20°C t 16-18°C
Сквозное проветривание помещения	2 раза в день, в течение 5-10 мин, t до 14-16°C
Одежда детей в группе	Облегченная
Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет, 40-60 мин
Плавание	1 раз в неделю

Старший дошкольный возраст

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей на воздухе	В летний период
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно t 18°C t 16-18°C
Сквозное проветривание помещения	3 раза в день, в течение 10-15 мин, t до 14-16°C
Одежда детей в группе	Облегченная
Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей,
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в месяц, 60-120 мин
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида

	образовательной нагрузки
Плавание	1 раз в неделю

Методы и приемы освоения содержания программы.

Младшая группа

Постоянное привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания: называние и показ.

Педагог широко использует метод имитации, это связано с наглядно-образным характером мышления детей младшего возраста и использованием несложных упражнений, для которых легко подобрать образы.

В младших группах при проведении физических упражнений используются распоряжения.

Рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами.

Метод звуковых ориентиров применяется для освоения ритма и темпа движения.

Средняя группа

Постоянное привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания: называние, объяснение, показ.

Рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами.

В средних группах при проведении физических упражнений используются распоряжения.

Метод звуковых ориентиров применяется для освоения ритма и темпа движения.

Старшая группа

Привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания: педагог использует показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке.

Рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами.

Использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения.

Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.

Организация подготовительного периода, направленного на развитие физических качеств у детей перед обучением технике наиболее сложных основных движений: прыжков в длину и высоту с разбега, лазания по лестнице разноименным способом, метания в даль способами «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сверху», «из-за спины через плечо».

Подготовительная к школе группа

Постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания: педагог использует четкий показ упражнений в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, привлекает детей к объективной оценке движений товарищей, самооценке.

Использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения.

Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.

Побуждение к выполнению упражнений, требующих проявления волевых усилий.

Объединение детей для самостоятельной двигательной деятельности в подгруппы с учетом степени их двигательной активности.

Обсуждение с детьми их опыта совместных подвижных игр, вариантов организации различных фрагментов в играх: сбора, объяснения, распределения ролей, обсуждение правил, изменение правил.

Подвижные игры, стимулирующие проявления детского творчества, например «Море волнуется», «Магазин игрушек», «На что способны звери», «Лазы-пролазы», «Совушка», «Птицы и клетка», «Попляшем», «Летающие слова», «Кто в домике живет?», «Медвежата», «Волшебная скакалка», «Кто я?», «Ты — мое зеркало», «Мимика и жесты», «Веселый танец», «Загадка», «Угадай, что делали», «У Мазая», «Игрушки-артисты», «Магазин игрушек», «Танец огня», «Алфавит», «Замри», «Краски», «Кружатся листья, ведут хоровод», «Сделай фигуру», «Сне-жинки и ветер». Использование «двигательных перевертышей», резкой смены ролей по ходу подвижной игры, музыкального сопровождения.

7. Итоги освоения содержания образовательной области

Третий год жизни. Первая младшая группа.

Достижения ребенка

- ☐ ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- ☐ при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
- ☐ с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- ☐ стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
- ☐ переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ☐ малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- ☐ ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен;
- ☐ малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности;
- ☐ в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.

Достижения ребенка

Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;

- ☐ при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- ☐ уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- ☐ проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

- ☐ с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату
- ☐ с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;

- ☐ неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);
- ☐ затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;
- ☐ не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;
- ☐ не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни;
- ☐ испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Пятый год жизни. Средняя группа.

Достижения ребенка

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- ☐ Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук
- ☐ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- ☐ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- ☐ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- ☐ Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- ☐ с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- ☐ может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

- ☐ Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

- ☐ Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- ☐ Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- ☐ Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук
- ☐ Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- ☐ Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.

- ☐ Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- ☐ У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению
- ☐ затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- ☐ Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- ☐ Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни. Старшая группа.

Достижения ребенка

- ☐ Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- ☐ в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- ☐ в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- ☐ проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- ☐ имеет представления 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 игру;
- ☐ мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- ☐ умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,
- ☐ готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

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 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.
- ☐ ребенок 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 своем поведении основ здорового образа жизни.
- ☐ Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- ☐ Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

Достижения ребенка

- ☐ Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).
- ☐ В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- ☐ осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом

- ☐ проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- ☐ проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- ☐ имеет начальные представления о некоторых видах спорта
- ☐ Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,
- ☐ Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья
- ☐ Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ☐ В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;
- ☐ допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- ☐ Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;
- ☐ допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;
- ☐ не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
- ☐ Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- ☐ Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

8 Перечень учебно-методического и дидактического обеспечения.

8.1. Условия осуществления образовательного процесса.

- Физкультурный зал (стационарное и переносное оборудование для двигательной активности)
- Спортивная площадка (стационарное оборудование для двигательной активности)
- Бассейн (переносное оборудование для двигательной активности)
- Центры двигательной активности в группах (переносное оборудование для двигательной активности)
- Медицинский кабинет

8.2. Учебно – методические и дидактические материалы

1. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». Программа и программные требования. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений». М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений». М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.
4. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений». М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.

5. Е.Синкевич, Т.Большева «Физкультура для малышей: Методическое пособие для воспитателей». СПб.: «Детство-Пресс».
6. Силачева Л.Н. «Физкультура – это радость»: Спортивные игры с нестандартным оборудованием». СПб.: «Детство-Пресс».
7. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду». СПб.: «Детство-Пресс», 2003.
8. Н.Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие». СПб.: «Детство-Пресс», 2005.
9. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
11. «Рабочая программа воспитателя; ежедневное планирование по программе «Детство». Вторая младшая группа/ авт. – сост. Н.Н.Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель. 2014. 382с
12. «Рабочая программа воспитателя; ежедневное планирование по программе «Детство». Средняя группа/ авт. – сост. Н.Н.Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель. 2014. 382с.
13. Рабочая программа воспитателя; ежедневное планирование по программе «Детство». Старшая группа/ авт. – сост. Н.Н.Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель. 2014. 295с
14. «Рабочая программа воспитателя; ежедневное планирование по программе «Детство». Подготовительная группа/ авт. – сост. Н.Н.Гладышева, Ю.Б. Сержантова. – Волгоград: Учитель. 2014. 382с.
15. Головнина В.Ф. Познавательные занятия в детском саду. Цикл «Познай себя». Уфа 1995.
16. Оздоровление детей в условиях детского сада. / Под редакцией Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
17. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М.: 2005.
18. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и
19. познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М.:2004
20. Зайцев Г. Уроки Айболита Раста здоровым. / Под ред.: В.В. Колбанова. СПб.: Акцидент, 1997.
21. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра Раста здоровым. / Под ред.: В.В. Колбанова.СПб.: Акцидент, 1997.
22. Голицина Н.С., Шумова И.М. воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М.: Издательство «Скрипторий» 2003.
23. *Азнабаева Ф.Г., Еникеева Д.У. Развиваемся в движении. Уфа, Китап 2013.*

9. Список литературы.

9.Список литературы.

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.

