

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета № \_\_\_\_\_  
« 04 » сентября 2016 г.



## «Чтоб ребенок был здоров!»

Программа физического развития,  
формирования культуры здоровья  
у детей дошкольного возраста  
(часть общей образовательной программы  
дошкольного образования,  
формируемая участниками образовательных отношений)

Авторы-составители:

Т.С. Черкасова,  
воспитатель МКДОУ д/с № 110,  
высшая квалификационная категория,  
Е.М. Ефремова,  
воспитатель МКДОУ д/с № 110,  
высшая квалификационная категория

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность, цель, задачи.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена в форме парциальной образовательной программы «Чтоб ребенок был здоров!» - программа физического развития, формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста по приоритетному направлению развития.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (вступил в силу 01.09 2013 г);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- ООП ДО МКДОУ д/с № 110;
- Устав МКДОУ детского сада № 110 города Новосибирска.

**Программа составлена** педагогами МКДОУ д/с № 110 Черкасовой Т.С., Ефремовой Е.М. на основе примерной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой, программы М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка», используется методическая литература и пособия других авторов, взгляды которых по своей методологической концепции, психологическим подходам отвечают требованиям ФГОС ДО (Приложение).

**Цель** программы - создание условий, которые помогут каждому ребенку быть телесно и психически здоровым, творчески активным, инициативным, радостным, энергичным, деятельным.

Цель конкретизирована через ряд взаимосвязанных **задач**.

- Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координация);

- обогащать двигательный опыт детей (обеспечить овладение основными движениями);
- способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма;
- развивать равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику;
- формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать культурно - гигиенические навыки;
- расширять представления о некоторых видах спорта;
- формировать и развивать целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## **1.2. Принципы и подходы к реализации.**

Программа сформирована в соответствии с **основными принципами**, определенными федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- поддержки разнообразия детства;
- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии ребенка;
- полноценного проживания ребенком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- реализации Программы в формах, специфических для детей;
- обеспечения личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых и детей;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- учета этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Программа учитывает требования к организации и содержанию образовательной области «физическое развитие», возрастные и индивидуальные особенности детей, особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательной организации, а именно: дошкольников, имеющих нарушения речевого развития различной степени выраженности, что обуславливает необходимость объединения усилий педагогов, родителей (законных представителей) для успешного решения целого комплекса развивающих задач и задач коррекции.

Программа базируется на основных психолого-педагогических идеях Л.С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, А.В. Запорожца и др. В основе программы - следующие идеи:

- игра - ведущий тип деятельности дошкольника;
- процесс развития ребенка есть по сути своей процесс саморазвития, самодвижения субъекта, осуществляющийся благодаря его деятельности;
- наследственность и среда являются необходимыми условиями, от которых зависит индивидуальная неповторимость личности;
- существенная линия в развитии человека - становление его сознания, которое характеризует возможности познания человеком окружающей действительности и самого себя, возможности его саморегуляции, особенности его эмоциональной сферы и т.д.

Одним из **важнейших условий** успешного развития ребенка, коррекции имеющихся у него недостатков является функциональное совершенствование детского организма, повышение его работоспособности, стойкости и выносливости, способности противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. И в этом случае актуальной в детском саду становится задача создания программы физического развития, которая будет содействовать решению этой задачи. Особая роль в решении задачи сохранения и укрепления здоровья отводится самому человеку. Возрастные особенности дошкольников дают возможность начать деятельность по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью.

**Реализация Программы осуществляется** в течение всего времени пребывания детей в ДОУ в процессе разнообразных специфических видов детской деятельности.

Образовательный процесс в каждой возрастной группе осуществляется по двум режимам **с учетом теплого и холодного периодов года.**

На уровне содержания и задач образовательной деятельности, средств организации и оптимизации образовательного процесса реализуется **принцип интеграции: комплексно-тематическое планирование** позволяет объединить различные виды детской деятельности (в том числе и двигательную) вокруг единой темы, осуществить тесную взаимосвязь детских видов деятельности.

Конкретное содержание образовательной области реализуется в процессе специально организованной **непосредственно образовательной деятельности, свободной и самостоятельной деятельности детей, в ходе режимных моментов.**

В соответствии с ФГОС ДО обеспечивается преемственность задач развития в образовательной области «физическое развитие» между всеми возрастными группами.

Программа предусматривает **разнообразные виды деятельности**, которые организуют воспитатель по ФИЗО и воспитатель группы, музыкальный работник, учитель-логопед. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

**Основные задачи занятий** валеологической направленности – способствовать формированию необходимых представлений о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, о функционировании организма, необходимости заботиться о собственном организме.

**Основные принципы** образовательной деятельности по формированию валеологических знаний:

1. научность – предлагаемое содержание соответствует современному представлению об анатомо-физиологическом строении человека;

2. реалистичность и доступность – предлагаемый объем представлений адаптирован к восприятию его детьми (нет излишней упрощенности или усложненности);

3. занимательность – предлагаемый материал должен быть игровым, вызывать потребность в практической деятельности.

**Основные задачи занятий-игр** – упражнять в разных видах двигательной деятельности, содействовать усвоению способов, совершенствованию техники выполнения движений; развивать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх.

**Национально-региональный компонент.** Дети знакомятся с произведениями устного народного творчества, сопровождающими игры; играют в народные игры. Педагоги создают условия для формирования у детей представлений о культуре народов Сибири, видах подвижных игр региона, знаменитых спортсменах, спортивных командах, спортивных событиях в своем городе, крае.

**Предметно-пространственная среда** обеспечивает реализацию программы.

### **1.3. Значимые характеристики особенностей развития детей.**

Основными участниками реализации Программы являются: дети дошкольного возраста, в том числе с нарушениями речи различной степени выраженности, работники дошкольной образовательной организации (воспитатели, специалисты, медсестра), родители (законные представители).

#### **Особенности физического развития дошкольника.**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

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

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений,

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

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например,

связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры):**

- 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;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

Программой предусмотрена **система мониторинга** динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая: экспресс-диагностику; педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации (**Приложение**).

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1.

Физическое развитие включает 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.).

Организация образовательного процесса в соответствии с принципами деятельностного подхода в следующем: основным способом организации является **совместная деятельность** детей и взрослых, в которой педагог не передает детям готовые образцы действий, поведения, нравственной и духовной культуры, а создает, вырабатывает их вместе с воспитанниками. Содержание образовательного процесса, реализуемого в контексте деятельностного подхода, является совместным поиском новых знаний, норм и ценностей в процессе активной деятельности каждого участника.

При таком подходе используются разные **формы взаимодействия педагога с воспитанниками:**

- прямое обучение, в котором педагог занимает активную позицию, решая обучающие задачи;
- партнерская деятельность взрослых с детьми и детей между собой, в которой замыслы, идеи, способы действия выбираются детьми, а воспитатель оказывает помощь в их осуществлении, помогает организовать взаимодействие между детьми;
- опосредованное обучение, в котором через специально созданную развивающую предметно-пространственную среду стимулируются процессы саморазвития ребенка, его самостоятельные творческие проявления.

Программа реализуется в физкультурно-музыкальном зале ДОУ, в группах, на свежем воздухе в виде **непосредственно образовательной деятельности (НОД); совместной и самостоятельной деятельности детей, в режимных моментах.**

В НОД выносятся то содержание, которое дети не могут освоить самостоятельно, где необходимо совместное обсуждение, помощь в осознании и обобщении увиденного, в освоении нового способа действий и пр. В НОД используется фронтальный способ организации детей, позволяющий у каждого ребенка формировать умение слышать обращенную ко всем речь взрослого,

принимать задачу, выбирать способы или находить их для ее решения, оценивать достигнутый результат, действовать коллективно; подгрупповой или работа в парах. Результат деятельности подгруппы всегда заведомо выше, чем индивидуальный. Это вселяет в ребенка уверенность в своих силах, удовлетворение от причастности к общему делу, стимулирует процесс взаимообучения детей.

Структура занятия физической культурой (НОД) предполагает 3 части с постепенным повышением нагрузки, затем – постепенным снижением.

Не менее важно создавать условия для самостоятельной деятельности детей, в которой могут реализоваться их индивидуальные потребности, потребности в общении друг с другом, совместной игре, творчестве; использоваться полученные знания, представления, навыки, удовлетворяться познавательные интересы.

Совместная деятельность педагога с детьми		Самостоятельная деятельность детей
В режимные моменты	НОД	
Игра (все виды), игровые упражнения. Спортивные упражнения. Коррекционные упражнения. Психологическая разрядка. Игры-забавы. Ритмические музыкальные движения. Утренняя гимнастика. Физкультурные праздники. Гимнастика после дневного сна. Подражательные движения. Личный пример, помощь взрослого. Дыхательные упражнения. Релаксация. Закаливание воздухом, босохождение. Психогимнастика. Проблемная ситуация.	Физические упражнения. Игра-забава. Объяснение, подсказка, указание. Практическая поддержка. Сюжетно- тематические комплексы. Классические комплексы с предметами. Физминутки. Личный пример. Проблемная ситуация.	Игры сюжетно-ролевые, подвижные. Подражательные движения. Двигательные упражнения.
Познавательная, коммуникативная, продуктивная деятельность		
Беседа. Игры с дидактическим материалом (вкладыши, макеты). Обследование предметов по его признакам и свойствам. Опыты, эксперименты. Проблемная ситуация. Продуктивная деятельность. Наблюдение. Чтение художественной литературы. Рассматривание иллюстраций. Просмотр мультфильмов, видеофильмов. Оформление альбомов, сборников текстов, иллюстраций, рисунков детей. Слушание фрагментов музыкальных произведений. Выступление по теме детского проекта.	Беседа. Игры с дидактическим материалом. Обследование предметов по его признакам и свойствам. Опыты, эксперименты. Продуктивная деятельность. Наблюдение. Чтение художественной литературы. Проблемная ситуация. Выступление по теме детского проекта.	Рассматривание тематических альбомов, иллюстраций.

### **Виды двигательной деятельности.**

**Общеразвивающие упражнения.** Направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп и развитие силовых способностей, развития основных физических качеств, формирование осанки, развитие быстроты, развитие выносливости:

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации: организующие команды и приемы, строевые действия; акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера, прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; беговые упражнения; прыжковые упражнения; броски мяча и метание; подвижные и спортивные игры.

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения действовать в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

## **2. Описание форм, способов, методов реализации программы.**

### **Используемые формы, методы и приемы.**

Методы организации образовательной деятельности:

- наглядные (показ образца движения или элементов, подражание образцам окружающей жизни, использование зрительных ориентиров в пространстве, включение различных пособий в двигательную деятельность);
- словесные (описания, инструкции, объяснения, вопросы до выполнения заданий, образный сюжетный рассказ для развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ);
- практические (игровые и соревновательные).

С целью приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных движений, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни педагога:

- создают условия для обеспечения потребности детей в двигательной активности, предоставляют детям возможность свободно двигаться и удовлетворять потребность в движении;
- исключают излишнюю заорганизованность в реализации двигательной активности детей;

- используют игровую мотивацию (подражание, образные движения, имитация движений сказочных героев, помощь герою);
- применяют наглядные (показ), словесные (инструкция, объяснение) методы в освоении детьми основных движений.

### **Используемые образовательные технологии.**

**Развивающая игровая деятельность:** организация подвижных игр, спортивные игры и упражнения, игровые беседы с элементами движений; спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.

**Детские образовательные проекты:** создание совместных детско-родительских проектов познавательных, исследовательских по теме сохранения и укрепления здоровья, функционирования организма человека, организации правильного питания, профессий, связанных с медициной, спортом.

**Проблемные вопросы, ситуации:** обсуждение ситуаций с детьми, практическое решение проблемной ситуации, постановка исследовательской задачи, гипотезы при организации опытов, просмотра познавательных материалов, чтение и обсуждение художественной литературы.

**Интегративная деятельность:** через «проживание» определенной темы в разных видах детской деятельности (игра, опыты, чтение художественной литературы, продуктивная деятельность). На полученных знаниях и представлениях базируются практические умения и навыки, формируется и развивается осознанное отношение к своему здоровью. Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей и способствует организовать информацию оптимальным способом. Появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

**Здоровьесберегающие:** создание обстановки психологического комфорта, а именно: ощущения, что сверстники и взрослые тебя любят и понимают, уважают, готовы поддержать. Важно формировать у детей понимание того, что другой человек – ценность и требует взаимного уважения, понимания; умения управлять своими эмоциями. Использование психогимнастики помогает ребенку увидеть эмоциональное состояние другого, учит сдерживать негативные эмоции, проявлять положительные. Это ценно для формирования коллектива, дружеских взаимоотношений. Разные виды гимнастик, закаливающие процедуры; физминутки, динамические паузы в течение дня. Музыка - средство регуляции настроения детей, создания благоприятного эмоционального фона; пение перед сном колыбельных песен; организация качественного питания

### **Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей**

1-я половина дня	2-я половина дня
Утренняя гимнастика. Гигиенические процедуры (умывание). Комплексы закаливающих процедур (облегченная одежда в группе; воздушные ванны; мытье ног и солнечные ванны в тёплое время года). Подвижные игры на прогулке.	Гимнастика пробуждения. Гимнастика после сна. Выполнение правил личной гигиены. Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на

<p>НОД (игровые, сюжетные, комплексные).          Подвижные игры.          Физкультминутки.          Динамические переменки.          Логоритмические упражнения.          Релаксационные упражнения.          Гимнастика для глаз.          Дыхательная гимнастика.          Точечный массаж.          Формирование навыков самообслуживания.          Рассматривание книг, иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни, опыты.          Индивидуальная работа по развитию движений.</p>	<p>прогулке.          Формирование навыков самообслуживания.          Физкультурные досуги, игры, развлечения.          Индивидуальная работа по развитию движений.          Комплексы закаливающих процедур (облегченная одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна)</p>
---	---

Содержание программы реализуется в непосредственно образовательной деятельности с использованием **шести основных форм организации двигательной деятельности**, отражающих каждая свои цели и задачи.

1. **Сюжетные НОД**, построенные по единому сюжету на сказочной или реальной основе, деятельность согласуется с сюжетом.
2. **Тренировочные занятия** – закрепление определенных видов движения. Традиционная структура может быть нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над ОВД, элементами спортивных игр. Может быть построено на одном виде движения (например, лазание – ползание по скамейке, лазание оп гимнастической стенке, пролезание в обруч и т.д.).
3. **Круговая тренировка** – вводная и заключительная части – традиционные, остальное время – круговая тренировка с одинаковым спортивным инвентарем. Могут быть использованы тренажеры.
4. **Игровые НОД** – построены на подвижных играх. Вводная и заключительная части – игры сниженной и средней подвижности, основная часть – игры высокой подвижности.
5. **Музыкально – ритмические НОД**– для создания положительного настроения у детей. Вводная часть – разные виды ходьбы и бега, танцевальные движения. Общеразвивающие - упражнения в виде ритмической гимнастики.
6. **Интегрированные занятия** – объединение образовательных областей одной темой, проблемой, заданием, включающее двигательную деятельность.

**Отличительными особенностями** программы так же являются:

- тематическая организация образовательной деятельности (по лексическим темам),
- использование игровой мотивации, игрового сюжета в физкультурных занятиях;
- возможность проведения интегрированных занятий,
- разнообразные формы двигательной деятельности.

**Исходя из реализуемых в ДОУ лексических тем**, составлены:

- комплексы утренней гимнастики,

- комплексы физкультминуток,
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп,
- комплексы дыхательных упражнений,
- артикуляционная гимнастика, способствующая развитию артикуляционного аппарата;
- система логоритмических упражнений (Приложение к программе).

С целью формирования «знаниевой компетентности» создана видеотека, фотоматериалы, слайд-программы.

Определенная часть образовательной деятельности осуществляется в **процессе режимных моментов**, может организовываться с подгруппой детей, и требует повторения для формирования устойчивых навыков.

Не менее важно создавать условия для **самостоятельной деятельности** детей, в которой могут реализоваться их индивидуальные потребности, потребности в общении друг с другом, совместной игре, творчестве; использоваться полученные знания, представления, навыки, удовлетворяться познавательные интересы.

**Задачи развития и коррекции, способы их решения в зависимости от возрастных особенностей детей, возможные достижения.**

**Вторая младшая группа (3-4 года). Способствовать:**  
**развитию** физических качеств (скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними, координации, общей выносливости, силы, гибкости);

**формированию:**

- потребности в двигательной активности, интереса к физическим упражнениям.
- умения 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.
- умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- навыки культурного поведения во время еды,
- внимания к состоянию других людей.

**Двигательная деятельность.**

Построения и перестроения	Свободное, в рассыпную, 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	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	Разные способы (обычная, на носках, на месте с высоким

движения: Ходьба	подниманием бедра, с заданиями), не опуская головы, согласовывая движения рук и ног; «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.
Бег	Не опуская головы.
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	перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	Освоение основных правил.
Музыкально - ритмические упражнения	Согласованность движений рук и ног, координация, выполнение в соответствии с темпом, ритмом музыки

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

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.

#### **Возможные достижения ребенка 3-4 лет (целевые ориентиры):**

- 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.

### Средняя группа (4-5 лет).

#### Задачи образовательной деятельности. Способствовать:

- уверенному и активному освоению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, развитию умения 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, замечать положительные достижения в движениях сверстников.
- Развитию скоростно-силовые качества, координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Формированию у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- Развитию 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).

#### Двигательная деятельность.

Построения и перестроения	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	Четкое сохранение 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.
Ходьба	С сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).
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; 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.
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.).
Катание, бросание, метание	Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол Правильные исходные положения при метании.
Лазание	Ползание разными способами; ползание с опорой на стопы и ладони по доске.
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.
Ритмические упражнения	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. Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.
Спортивные упражнения	Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

#### **Способствовать:**

- Формированию 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.
- Формированию основных навыков личной гигиены, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарных знаний о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

#### **Возможные достижения ребенка 4- 5 лет (целевые ориентиры):**

- 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.

### **Старшая группа (5-6 лет).**

#### **Задачи образовательной деятельности. Способствовать:**

- Развитию осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений, умения анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формированию первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях.
- Развитие творчества в двигательной деятельности, желания самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развитию физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Развитию самостоятельности в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Формированию представлений о здоровье, его ценности, о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и т.п.) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формированию умений определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях, показать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формированию умений правильно описывать свое самочувствие, развивать представления о правилах ухода за больным, сочувствие.

#### **Двигательная деятельность.**

Построения и перестроения	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	С одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способы с различными предметами, тренажерами.
Основные движения:	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, 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 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) . Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место.
Катание, бросание, метание	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками. Отбивание мяча на месте и в движении . 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.
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).
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 упражнения	Скользкий переменный лыжный ход.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе 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.

**Возможные достижения ребенка (целевые ориентиры):**

- достаточный объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений;
- в двигательной деятельности проявляет выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании; Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- 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;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- имеет представление о способах сбережения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих его людей, стремится их воплощать;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

**Подготовительная группа (6-7 лет)**

**Задачи образовательной деятельности. Способствовать:**

- развитию умений точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку движений, планированию двигательной деятельности.
- Развитию двигательных умений и знаний правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Развитию самостоятельности в организации подвижных играх и упражнениях со сверстниками и малышами, творческой инициативы, выразительности выполнения движений.
- Развитию физических качеств, особенно - ведущих в этом возрасте быстроты и ловкости, координации движений.
- Формированию осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Формированию представлений о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Формированию ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, развитию мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей
- Воспитанию желания помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Развитию самостоятельности в применении культурно-гигиенических навыков, обогащению представлений о гигиенической культуре.

### **Двигательная деятельность.**

Построения и перестроения	Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.
Общеразвивающие упражнения	С одноименными, разноименные, 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.
Основные движения:	Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники: в беге — энергичная работа рук; в прыжках - устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом.
Ходьба	Разные виды и способы: обычная, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, Сохранение динамического и статического равновесия: при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.
Бег	Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, с мячом. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Выполнять челночный бег (5x10 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. Прыжки, продвигаясь вперед; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. 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).
Катание, бросание, метание	Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.
Лазание	Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну
Подвижные игры	Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.
Ритмические упражнения	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе 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.).

### **Возможные достижения ребенка 6-7 лет (целевые ориентиры):**

- 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;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

В связи с тем, что в МКДОУ д/с № 110 в одном помещении совмещены функции музыкального и физкультурного зала, с детьми старшего дошкольного возраста организуется деятельность по освоению элементов спортивных игр и упражнений организуется в условиях игровых площадок на прогулках. Используется территория парка культуры и отдыха «Березовая роща», расположенного рядом с детским садом.

### Спортивные игры и упражнения

Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Ходьба на лыжах	
Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».	Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и д.
Элементы баскетбола	
Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.	Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Бадминтон	
Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку
Элементы футбола	
Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд	Отбивать мяч правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея	
Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Основой успешности реализации Программы является создание условий для обеспечения комфортного психологического состояния каждого ребенка в ДОУ: ребенок спокоен, весел и жизнерадостен, активен, охотно включается в детскую деятельность и общение, свободен и инициативен в общении со взрослыми и детьми, готов оказать помощь и принять ее от другого, с удовольствием посещает образовательное учреждение и т.п. Взрослые должны учитывать потребности детей в признании, в доброжелательном общении со взрослыми, общении с ровесниками, потребность в познании и в движении, в проявлении активности и самостоятельности.

**Способы поддержки детской инициативы:**

- создание положительного микроклимата в группе, проявление внимания и поддержки к каждому ребенку в равной степени;
- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка самостоятельности в разных видах двигательной деятельности;
- совместное планирование с детьми мероприятий оздоровительного, спортивного характера;
- адекватная оценка результатов деятельности ребенка, указание возможных способов его совершенствования, предвосхищающая положительная оценка;
- демонстрация и презентация достижений ребенка (медали, дипломы, грамоты за выступления на соревнованиях, участие в секции, удачно выполненные упражнения и т.п.).

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников.

Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой;

совместное создание сценария праздника с детьми, выбора видов деятельности на празднике, атрибутов, заданий.

### **2.3. Взаимодействие с семьей в образовательной области «Физическое развитие».**

С целью преодоления противоречивых требований к ребенку со стороны семьи и детского сада; создания условий для повышения уровня психолого-педагогической компетенции родителей, создания наиболее благоприятных условий для развития ребенка сохранения и укрепления его физического и психического здоровья в условиях семьи и дошкольного учреждения, необходима **система взаимодействия родителей и дошкольного учреждения, основанная на принципах сотрудничества.**

#### **Содержание деятельности с родителями:**

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций ориентированных на оздоровление дошкольников.
- Информировать о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения); о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих вред здоровью, о том, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, подготовки и участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье.

#### **Формы взаимодействия:**

- Досуг.
- Выставка.
- Мастер-класс.
- Физкультурные праздники (тематические, традиционные или нет).
- Дни здоровья.
- Конкурсы, викторины.
- Дни открытых дверей.
- Создание предметно-развивающей среды.
- Создание сценариев праздников, досугов.

- Коллективные походы, поведение спортивных, физкультурных мероприятий вне ДОУ.
- Анкетирование.
- Информационные листы.
- Семинары.
- Практикумы.
- Консультации.
- Досуг.
- Экскурсии.
- Просмотр фильмов.
- Семинары- практикумы.
- Проектная деятельность.
- Наблюдения за детьми.
- Беседы.
- Интервью с родителями.
- Тематические листовки.
- Экспресс-опрос.
- Выставка.
- Мастер-класс.
- Тематические и индивидуальные консультации.
- Педсовет с участием родителей.
- Собрание.
- Круглый стол.
- Наглядная пропаганда.
- Фотоотчеты. Конкурсы, викторины.

Информирование родителей осуществляется через:

Знаковые виды	<p>единый и групповой стенды: текущие рекомендации по закаливанию, оздоровлению, профилактике заболеваний и т. п.; перечень необходимой одежды по сезону; характеристика возрастных психологических особенностей детей данной группы; план мероприятий для родителей на месяц.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– плакаты;</li> <li>– папки, листовки, памятки, буклеты, бюллетени;</li> <li>– выставка детских рисунков, книг, плакатов и т.п.</li> <li>– видеофильмы с записью занятий, праздников и других воспитательно-образовательных мероприятий; учебные видеофильмы),</li> <li>– еженедельный отчёт «Как мы провели день»,</li> <li>– индивидуальные письма о достижениях и трудностях детей на бумажном носителе, презентации на экране или в электронных фоторамках;</li> <li>– информация на сайте, в социальных сетях</li> </ul>
Непосредственное общение	<ul style="list-style-type: none"> <li>– на родительских собраниях, встречах, «круглых столах» и пр.; при проведении открытых занятий и совместных праздников,</li> <li>– индивидуальные ежедневные непосредственные контакты педагогов с родителями;</li> <li>– индивидуальные неформальные беседы о детях или запланированные встречи с родителями</li> </ul>

**Традиционные детско-родительские  
физкультурные, спортивные мероприятия:**

Название	Место проведения	Сроки
Физкультурный досуг «Мой спортивный выходной»	ПКиО «Березовая роща»	С октября по май 1 раз в месяц (или в 2 месяца) в зависимости от погодных условий
Спортивное развлечение «Правила дорожные знать каждому положено»	Спортивный зал гимназии № 15 «Содружество»	Ноябрь
Издание книги (или дополнение к существующей) «Наши спортивные достижения»	ДОУ	Январь
Совместный детско-родительский праздник «Защитники земли русской» с отцами воспитанников	Музыкально-физкультурный зал ДОУ	Февраль
Спортивный досуг «Спортивная семья»	Музыкально-физкультурный зал ДОУ	Март

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Использование современных методов и средств, разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

### Оздоровительный режим для детей дошкольного возраста

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1.	Прием детей на воздухе	Летний оздоровительный
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6-10 мин
3.	Воздушно-температурный режим: в группе в спальне	Ежедневно +18...+22°C +15...+18°C
4.	Сквозное проветривание	2 раза в день, в течение 5-10 мин, до +14...+16°C
5.	Одежда детей в группе	Облегченная
6.	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день

**Успешность решения задач развития детей, обеспечения равных стартовых возможностей** зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, достичь положительной динамики развития ребенка.

### Система взаимодействия воспитателей групп и специалистов

№	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение группы физического развития. Определение уровня физической подготовленности	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Врач, медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Медсестра, специалисты детской поликлиники, врач

2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура: А) в зале Б) на воздухе	Все группы	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	1 раз в месяц	Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп
7.	Упражнения с мячом	Все группы	1-2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	Упражнения со скакалкой	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
9.	Спортивные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физ.культуре, муз. руководитель, воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физ.культуре
11.	День Здоровья	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физ.культуре, ст.медсестра, муз. руководитель, воспитатели групп
12.	Каникулы	Все	2 раза в год	Все педагоги
3.ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекции (осень-весна)	Медсестра
4. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения	Воспитатели групп, муз.руководитель

			в жизни группы	
<b>5. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Воздушные ванны, гимнастика пробуждения, босохождение по различным дорожкам	Все группы	2 половина дня	Воспитатели групп
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели групп, помощники воспитателей
3.	Гигиенические процедуры	Все группы	В течении дня	Воспитатели групп, помощники воспитателей
<b>6. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ, ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ</b>				
1.	Витаминизированные напитки	Дети с ОВЗ	10.00	Воспитатели групп, помощники воспитателей

Специалист	Функции
Воспитатель	прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, интегрирует образовательную область по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей; использует здоровьесберегающие технологии и специальные физические упражнения для укрепления органов и систем; организует утреннюю гимнастику; формирует навыки безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; организует взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий; оказывает помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря; способствует формированию знаний, представлений детей, развитию психических процессов; осуществляют контроль двигательного режима в условиях каждой группы
Учитель-логопед	Коррекция звукопроизношения; Упражнение детей в основных видах движений; Становление координации общей моторики; Умение согласовывать слово и жест; Воспитание умения работать сообща
Медицинский работник	мониторинг физической подготовленности детей, профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем, организация питания, оказание первой помощи при травмах
Музыкальный руководитель	Организация музыкального сопровождения праздников, досугов, НОД, создание аудиотеки; подборка музыки определенного характера для регуляции эмоционального состояния детей

## Организация двигательного режима в ДОУ

№	Формы работы	Возрастные группы, продолжительность				
		1-я младшая	2-я младшая	средняя	старшая	Подготовительная
1	Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю 1 раз в часы прогулки			
		8-10мин	15мин	20мин	25мин	30мин
2	Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня: утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
		–	5-6мин	6-8мин	7- 9мин	8-10мин
	подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулке)				
		10-15мин	15-20мин	20-25мин	25-30мин	25-30мин
		В дни проведения физкультурных занятий				
5-10мин	6-10мин	8-10мин	10-12мин	10-15мин		
физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания совместной деятельности (1-2мин)					
3	Активный отдых: физкультурный досуг	1-2 раза в месяц				
		–	20-30мин	20-30мин	30-45	30-45
	физкультурный праздник	–	–	Не менее 2х раз в год 40мин	2-3 раза в год до 60мин	
	день здоровья	–	Не реже 1 раза в квартал		Не реже 1 раза в квартал	
4	Самостоятельная двигательная деятельности	Ежедневно; характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением педагога.				

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В ДОУ функционирует музыкально-спортивный зал в обоих корпусах (площадь 73,3 и 63, 3 кв.м.).

Физкультурное оборудование и инвентарь

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 1,5 м)	2шт.
Мячи: набивные весом 1 кг, маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые), большие (резиновые), для фитбола	4 шт. 20 шт. 30 шт. 30 шт. 4шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Скакалка детская	25 шт.
Кольцеброс	4 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см) средний (диаметр 50 см)	5 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	4 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	5шт.
Рёбристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Тренажеры	2 шт
Бум	1 шт
Туннель	4шт.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Информатизация образования

Музыкальный центр, фортепиано	Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений, создания положительного настроения на двигательную деятельность, радостного настроения, определения темпа, ритма выполнения упражнений, создания игровой мотивации
Аудиозаписи	Для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Обновляются, систематизируются, используются в спортивном зале, в группах, на улице
Компьютер, проектор	Для просмотра фильмов, мультфильмов, учебных фильмов валеологической направленности, о спортсменах, видах спорта, закаливании, возможностях организма. Для проведения викторин, игр

Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

### **Программно-методическое обеспечение**

М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка». М., 2000.

М.Д. Маханева «Здоровый ребенок». М., 2004.

Л.Н. Волошина. Воспитание двигательной культуры дошкольников. М., 2005.

Э.Я. Степаненкова. Методика физического воспитания. М., 2005.

Э.Я. Степаненкова. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.

Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. М., 2011.

О.Н. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2007.

Н.С. Голицина. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. М., 2004.

Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для ДОУ. М., 1999.

М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000.

Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. Под ред. Т.С. Комаровой и О.А. Соломенниковой. Ярославль, 2006.

Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста/ Л.И. Пензулаева. М., 2002.

Спортивные мероприятия для дошкольников/М.А. Давыдова. М., 2007.

Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М., 2000.

Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М., 2005.

- Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М., 1999.
- Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М., 2002.
- Традиционные игры в детском саду/ И.А. Качанова. М., 2011.
- Спортивные праздники и развлечения сценарии старший дошкольный возраст/ В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева. М., 2000.
- Спортивные праздники и развлечения сценарии младший и средний дошкольный возраст/ В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева. М., 2000.
- Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников. С-Пб., 2005.
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду, М., 1973.
- Детские спортивные игры, сост. В.И. Гришков, М., 1992.
- Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке, М., 1986.
- Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, М., 1983.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников, Москва, 1971.
- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, М., 1983.
- Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой, М., 1982.
- Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ. М., 1999.
- Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. М., 1977.
- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей, М., 2000.
- Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М., 2008.
- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М., 2000.
- Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М., 2004.
- Физическая культура в старшей группе детского сада/Л.Д. Глазырина. – М., 2005.
- Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
- Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М., 2003.
- Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М., 2002.
- Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми, М., 2009, 2011.
- Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М., 2010.
- Д.В. Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984.
- Т.С. Овчинникова. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. С-Пб., 2006.
- О.Е. Громова. Спортивные игры для детей. М., 2002.
- «Баскетбол для дошкольников» - М., 1992.
- М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2004.
- Ю.А. Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. С-Пб., 2005.
- Е.Н. Вареник. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2009.

- Е.И.Подольская. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М., 2009.
- Н.Н. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В.:2007.
- Л.Д.Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. М., 2001.
- В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. Спортивные праздники и развлечения в детском саду. М., 2001.
- В.Н. Шебеко, Н.Н.Ермак. Физкультурные праздники в детском саду. М., 2001.
- Т.Е.Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2007.
- Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. /Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М., 2001.
- Ю.А. Кириллова. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР (с 3 до 4 лет). ООО «Издательство «Детство –пресс», 2018
- Ю.А. Кириллова. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР (с 5 до 6 лет). ООО «Издательство «Детство –пресс», 2018
- Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева. Подвижные игры на прогулке. ООО «ТЦ Сфера», оформление, 2015
- Н.Г. Коновалова, Л.В. Корниенко. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Издательство «Учитель», 2018
- Н.Г Коновалова. Профилактика нарушения осанки у детей. Издательство «Учитель»,2014
- Е.В. Сулим «Занятия физкультурой» игровой стретчинг для дошкольников. ООО «ТЦ Сфера», 2016
- Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Мозаика-синтез, М, 2017