

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 70 Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 70  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08. 2024г. №1

**с учётом мнения Совета родителей**  
ГБДОУ детский сад №70  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08. 2024г. № 1



**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детский сад №70  
Невского района Санкт-Петербурга

Н.Ю. Макарова

приказ от 30.08.2024 г. № 300801-г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 70 Невского района Санкт-Петербурга  
подготовительной группы**

**Разработала:  
инструктор по физической культуре  
Воронюк М.С.**

**Санкт-Петербург 2024г.**

## Содержание рабочей программы

### Введение

#### 1 Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цель и задачи реализации образовательной программы.....	5
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4 Возрастные особенности детей 6-7 лет.....	8
1.5 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	9
1.6 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому воспитанию .....	10
1.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений на основе парциальных программ и технологий.....	11

#### 2. Содержательный раздел рабочей программы.

2.1 Содержание психолого-педагогической работы с детьми подготовительной группы. Образовательная область "Физическое развитие".....	13
2.2 Тематическое планирование.....	15
2.3 Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников во всех группах.....	21
2.4 Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий досугов и праздников..	22
2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями, законными представителями воспитанников. Направление работы с использованием дистанционного обучения.....	24
2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	26

#### 3 Организационный раздел рабочей программы

3.1. Структура реализации образовательной деятельности.....	27
3.1.1. Режим двигательной активности.....	27
3.1.2. Система оздоровительной работы ГБДОУ №70.....	28
3.1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	31
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников на занятиях по физическому развитию.....	31
3.3. Материально-техническое обеспечение.....	32
3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития .....	32
3.5 Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	34

## Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

**Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:**

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

### **Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений**

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав ГБДОУ
6. Основная образовательная программа ГБДОУ

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

## 1.2. Цель и задачи основной образовательной программы.

**Цель программы:** формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических, физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### **Основные цели и задачи:**

- Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.

Принцип физического развития	
Общепедагогические	Специальные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Принцип осознанности и активности</b> (направлен на воспитание осмысленного отношения к физическим упражнениям и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Принцип непрерывности</b> (рассматривает физическое развитие как целостный процесс )</li> <li>• <b>Принцип прогрессирувания</b></li> </ul>

<p>подвижным играм)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Принцип активности</b> (направлен на воспитание самостоятельности, инициативности, творчества)</li> <li>• <b>Принцип систематичности и последовательности</b> (направлен на построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение)</li> <li>• <b>Принцип наглядности</b> (способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении)</li> <li>• <b>Принцип повторения</b> (предусматривает формирование двигательных умений и навыков на основе многократного повторения двигательных заданий)</li> <li>• <b>Принцип доступности и индивидуализации</b> (означает обязательный учёт особенностей индивидуального развития каждого ребёнка)</li> </ul>	<p><b>педагогических воздействий</b> (направлен на постепенное наращивание физических нагрузок)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Принцип сбалансированности нагрузок</b> (чередование высокой двигательной активности и отдыха в разных видах деятельности)</li> <li>• <b>Принцип оздоровительной направленности</b> (решает задачи укрепления и осознанного отношения к здоровью)</li> <li>• <b>Принцип интегративности</b> (выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного, эстетического развития ребёнка)</li> <li>• <b>Принцип оптимального сочетания различных видов двигательной деятельности</b> (направлен на приобретение различного двигательного опыта)</li> <li>• <b>Принцип единства с семьёй</b> предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.</li> </ul>
--	---

*При работе используются следующие методы и приемы обучения:*

Методы приемы обучения		
Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Наглядно-зрительные приёмы</b> (показ, использование зрительных ориентиров, наглядных пособий, имитация)</li> <li>• <b>Наглядно-слуховые</b> (музыкальное)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Объяснения, пояснения, указания</b> (название упражнений, частей тела, спортивного инвентаря)</li> <li>• <b>Команды, распоряжения</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Повторение упражнений без изменений и с изменениями</b> (развитие физических качеств)</li> <li>• <b>Проведение упражнений в игровой</b></li> </ul>

<p>сопровождение, звуковые сигналы)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тактильно-мышечные</b> (помощь педагога)</li> </ul>	<p>(использование специальной терминологии)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Вопросы к детям</b> (повышение интереса, обратная связь)</li> <li>• <b>Сюжетный рассказ, беседа, загадки, стихотворное сопровождение</b> (мотивация к двигательной деятельности)</li> <li>• <b>Словесная инструкция</b> (последовательность выполнения двигательных действий, заданий, правила)</li> </ul>	<p><b>форме</b> (совершенствование техники движений, умение применять полученные навыки в меняющейся обстановке)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Проведение упражнений в соревновательной форме</b> (воспитание морально-волевых качеств, совершенствование навыков)</li> <li>• <b>Метод проблемного обучения</b> (предусматривает постановку перед ребёнком проблемы и создание условий для самостоятельного её решения путём двигательных действий)</li> <li>• <b>Метод творческих заданий</b></li> </ul>
---	--	---

**Интеграция данной образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями.**

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
«Социально-коммуникативная»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь в непосредственно образовательной деятельности (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Пальчиковые игры, считалки, пантомимика, игры с правилами, речитативная гимнастика, дидактические игры, целевые прогулки, экскурсии в природу.

«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
«Физическое развитие»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Накопление опыта двигательной активности

#### 1.4 Возрастные особенности детей 6- 7 лет

##### Возрастные особенности психофизического развития детей.

##### Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

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. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции.

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.

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.



В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого, производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются. У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

Дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). В этом возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства. В дошкольном возрасте продолжает формироваться свод стопы. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения, босохождение, использование дорожек "здоровья", и т.д. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

### **1.5 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №70 общеразвивающего вида детей Невского района Санкт-Петербурга. Нормативно-организационной основой развития детского сада являются:

Конституция Российской Федерации, Конвенция о правах ребенка, Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155), указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020гг «Петербургская школа 2020», Программа развития образования Невского района на 2020 – 2024, СанПин СП 2.4.3648-20, др.

Материально-технические условия ГБДОУ №70 обеспечивают хороший уровень физического развития. В ГБДОУ №70 есть зал, совместно с музыкальным. Для развития игровой и двигательной активности детей на территории детского сада расположена спортивная площадка. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства (имеется: музыкальный центр, мультимедийное оборудование, видео материалы). Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема,

полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей 1 гимнастическая лестница, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. В группах оформлены физкультурные уголки для самостоятельной и совместной детской деятельности. Оснащенность учебно-методическими материалами соответствует предъявляемым требованиям.

## **1.6 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому воспитанию**

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет сопереживание по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### **1.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений на основе парциальных программ и технологий.**

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС) физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленных «на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. В том числе их эмоционального благополучия».

В культурологической парадигме образования, составляющей методологическую основу программы «Будь здоров, дошкольник», физическое развитие рассматривается: последовательный и многоаспектный процесс и результат социализации, индивидуализации и культуротворчества, в ходе которого ребёнок приобщается к физической культуре и спорту и утверждает себя как субъекта физической культуры; как процесс и результат качественных и количественных изменений, происходящих в личности ребёнка под влиянием физической культуры, обеспечивающей овладение способами поведения, характерными для той или иной культурной традиции. Творческое и активное воспроизведение двигательного опыта в физкультурно – оздоровительных видах детской деятельности.

*Физическое развитие* – это и приобщение к культуре как системе открытых проблем, и её освоение, и созидание, связанное с реализацией субъектной самости и его культуротворческой функции (Д. И. Фельдштейн, В. Т. Кудрявцев)

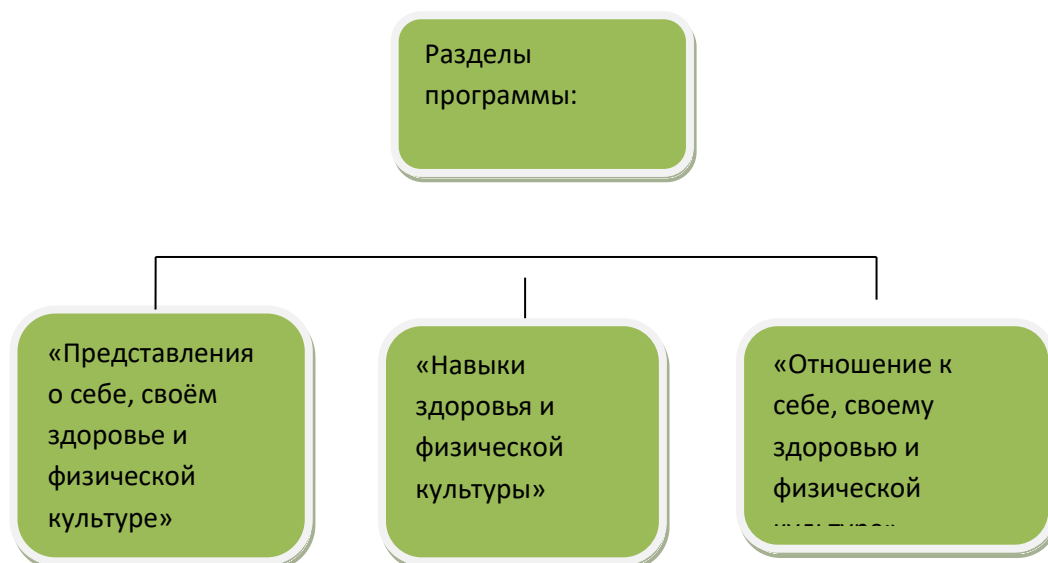
Оно включает приобретение опыта:

- в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации движений и гибкости, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки);
- формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении подвижными играми с правилами;
- становлении целенаправленности саморегуляции в двигательной сфере;
- приобретении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*Цель* программы «Будь здоров, дошкольник» - приобщение развивающейся личности ребёнка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

### Задачи:

- содействовать формированию системы представлений ребёнка о себе, своём здоровье и физической культуре;
- обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Воспитывать систему отношений ребёнка к своему «физическому Я», здоровью как главной ценности жизни;
  - содействовать развитию субъектного опыта физкультурно – оздоровительной деятельности детей 3 – 7 лет.



Завершаются разделы уровневыми характеристиками физического развития и освоения культуры здоровья, выделением критериев физической подготовленности, что помогает взрослым правильно построить своё взаимодействие с детьми.

Методические рекомендации, составленные с учётом важнейших психофизиологических особенностей развития детей. Позволяет более эффективно организовать педагогический процесс в каждой возрастной группе.

Программный материал распределяется с учётом изучения на трех занятиях по физкультуре (три в зале 3-5 лет, 5-7 лет два в зале, одно на воздухе) в неделю, одно занятие в неделю по воспитанию культуры здоровья как часть раздела по ознакомлению с окружающим.

Важнейшие условия реализации программы физического развития и воспитания культуры здоровья:

- высокий уровень педагогической рефлексии коллектива ДОО, направленный на анализ исходного, промежуточного и итогового уровня здоровья детей, их физического развития, физической подготовленности, ориентации детей в способах ЗОЖ человека, уровня освоения физкультурно – оздоровительной деятельности каждым ребенком;
- компетентность воспитывающих взрослых в образовательной области «Физическое развитие» и способах здорового формирования у детей;
- рациональная система физкультурно – оздоровительной работы, включающая создание экологически благоприятных условий в помещении и на участке ДОУ для игр и занятий, высокий уровень гигиенического обслуживания, обеспечение психологического

комфорта, индивидуализацию и дифференциацию оздоровительных режимов с учётом традиций семейного воспитания;

- система эффективного закаливания, необходимая для тренировки терморегуляции, осуществляемая ежедневно на оздоровительных прогулках, умывание прохладной водой, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, воздушные ванны до и после обеда;
- наличие физкультурного оборудования, центр здоровья в каждой возрастной группе, необходимых дидактических пособий, включая двигательные – дидактические и здоровьесформирующие игры, пиктограммы выполнения техники физических упражнений.

Программа предоставляет возможность каждому педагогу творчески подходить к планированию и организации форм физического и здоровьесформирующего образования в дошкольной организации и семье.

*Программа обеспечена методическими пособиями:*

Токаева Т. Э Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 6-7 лет.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Содержание психолого-педагогической работы с детьми. Образовательная область «Физическое развитие»**

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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

#### **Основные цели и задачи**

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

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Содержание психолого-педагогической работы Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### **Физическая культура**

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (баскетбол, хоккей, футбол).

## 2.2 Перспективное планирование физического развития

Месяц, дата	Темы/ направления	Образовательная область	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь	<p><b>«Осенние олимпийские игры. Какой Я».</b></p> <p>«До свиданья, лето, здравствуй, детский сад!»</p> <p>«Осенние олимпийские игры в детском саду».</p> <p>Диагностика.</p>	Физическое развитие.	<p>Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.</p> <p>Продолжать упражнять ходьбе в колонне по одному с соблюдением интервала. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Упражнять в прыжках в высоту с места. Упражнять детей в метании мяча в цель. Упражнять в прыжках через шнуры. Упражнять в ползании по гимн. скамейке Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой (лев и прав).</p> <p>Безопасность: Продолжать знакомить с правилами безопасного Праздник для детей: "Прощай лето, здравствуй детский сад!" Совместно с муз. руководителем поведения во время игр.</p>	Т.Э.Токаева ТФР- 50 стр.
1неделя		Социально-коммуникативное развитие	<p>Формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения.</p> <p>воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.</p>	Спортивный досуг «Мы Олимпийцы».
2-4 неделя		Развитие свободного общения со взрослыми и	Речевое развитие	Развитие связной речи.

	детьми.			сверстникам на тему: "Олимпийские игры».
Октябрь	<b>«Путешествие со Спортником в Европу».</b>	Физическое развитие.	Продолжать воспитывать у детей: быть приветливыми и доброжелательными к окружающим людям. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу. Упражнять в ходьбе по гмин. скам. с выполнением заданий. Бросании малого мяча вверх и ловле. Упражнять в отбивании мяча от пола лев. и прав. рукой и забрасывании его в корзину.	Т.Э.Токаева ТФР- 80стр.
1 неделя	«Осенними тропами».			
2 неделя	«Как изменились сила и ловкость».			
3 неделя	«Двигаемся, растем и крепнем вместе с олимпийцами».			
4 неделя	«Подарок для самого сильного».			Забег на 30м для детей подготовительной группы. "Осенний марафон" Спортивно-познавательная игра «Ключи от каморки папы Карло».
	Социализация развитие общение.	Социально-коммуникативное развитие.	Вспоминаем и закрепляем значение "Вежливых слов".	Неделя "Вежливых слов"
	Словесная игра Правила поведения	Речевое развитие.	Вспоминаем и закрепляем значение "Вежливых слов".	
Ноябрь	<b>«Путешествие со Спортником».</b>	Физическое развитие.	Закреплять представление о столице нашей Родины, о флаге, гербе. Ситуативная беседа "Активный отдых вместе с родителями". Упражнять в построении и перестроении в колонну по 2, по 3, равнении. Продолжать обучать прыжкам на скакалке. Упражнять в ползании под шнур, прокатывании обруча. Броску мяча в корзину двумя руками сверху. Продолжать воспитывать интерес к достижению высоких результатов.	Т.Э.Токаева ТФР- 142стр.
1 неделя	«Осенние сюрпризы».			
2 неделя	«Мы гимнасты-силачи».			
3 неделя	«Азбука выносливости и силы»			
4 неделя	«Я готовлюсь к зиме, тренирую выносливость».			Музыкально-спортивный праздник «Золотой петушок».
		Социально-коммуникативное развитие.	Поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с	Организуем игры совместно с детьми.



			элементами соревнований.	
		Речевое развитие.		Разучивание речевок.
Декабрь	<b>«Путешествие со Спортиком по странам Скандинавии.</b>	Физическое развитие.	Продолжать знакомить детей с зимними подвижными играми	Т.Э.Токаева ТФР- 195стр.
1 неделя	«Здравствуй, зимушка-зима!»		Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Знакомить с зимними видами спорта, игра "Найди пару".Беседа на тему "Полезные продукты".	Зимние спортивные развлечения «Снежная королева».
2 неделя	«Тренировка гибкости».		Продолжать обучать ходьбе по гимн. скам. навстречу друг другу. Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры и обручи.	
3 неделя	«В царстве снежной королевы».		Упражнять в перебрасывании мяча друг другу с заданиями	
4 неделя	«Новогодняя сказка в театре гибкости и пластичности».			
		Социально-коммуникативное развитие.	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Тема "Зимние Олимпийские игры"	Речевое развитие.	Формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать объяснять. Развития связной речи.	Презентация и мини викторина на тему "Зимние Олимпийские игры".
Январь	<b>«Путешествие со Спортиком в Азию».</b>	Физическое развитие.	Продолжаем знакомить детей с народными играми в том числе подвижными играми других народов, воспитывать интерес к национальным традициям.	Т.Э.Токаева ТФР- 234стр.
2-3неделя	«Веселые игры Деда Мороза».		Ознакомление с предметами одежды спортсмена, зимних видов спорта, мини викторина.	подвижные игры: "Черное белое", "4 шатра", "Коза и лев", "Козелок", "Картошка". Спорт во время блокады материал на
4 неделя	«Азбука осанки».		Знакомить детей с понятиями Блокада, ситуативная беседа "Спорт во время блокады". Упражняться в прыжках через короткую скакалку.	

			Продолжать обучать поворотам направо, налево. Продолжать упражнять в ходьбе по канату приставным шагом. Упражнять в лазании по шведской стенке с переходом на другой пролет.	стенде в спорт. зале.  Валеологическая беседа «Как избежать травматизма».			
	Дышим вместе.	Социально-коммуникативное развитие.	Развитие дыхательных функций, знакомство с разным видами дыхательных упражнений.				
	"Народные игры"	Речевое развитие.	Продолжаем разучивать с детьми потешки, заклички на игру	Народные игры.			
Февраль	<b>«Путешествие со Спортником по России».</b> 1 неделя «Азбука равновесия» 2 неделя «Путешествие на спортивный стадион». 3 неделя «Не перевелись еще богатыри на земле русской». 4 неделя «Самый лучший олимпиец».	Физическое развитие.	Расширять представление о зимних Олимпийских играх, проведение бесед на тему зимних видов спорта, рассматривание иллюстраций и статей о зимних видах спорта. Расширять представления детей о Российской армии. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. Продолжать обучать метанию мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в перестроении и поворотах на месте и в движении.	Т.Э.Токаева ТФР- 263стр.   Спортивный праздник «Не перевелись еще богатыри на земле русской».			
					Социально-коммуникативное развитие.		
					Речевое развитие.	Гимнастика речевого аппарата.	Артикуляционная гимнастика
Март					<b>«Путешествие со Спортником</b>	Физическое развитие.	Формировать у мальчиков представления о том, что

1 неделя	<b>в Африку» .</b> «Азбука быстроты». 2 неделя «Тренировка быстроты весной». 3 неделя «Быстрым стать хочу». 4 недели «Самый, самый быстрый»		мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Продолжать систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены. Расширять представления о физкультуре и спорте, об их значении для здоровья человека. Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Продолжать закреплять навыки лазания по шведской стенке разными способами. Закрепить навык пролезания в обруч в парах, упражнять в метании в цель, упражнять в прокатывании обручей. Обучать детей вращению обруча на кисти.	«Путешествие по стране здоровья».	
		Социально-коммуникативное развитие.	Учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений. Уважение к труду взрослых.		Игры на сплочение: Эстафеты Передай другому, Три богатыря, Мы смелые.
		Речевое развитие.	Разучиваем с ребятами новые считалки.		
Апрель		<b>«Путешествие со Спортником в Австралию».</b> 1 неделя «Люблю свой край весной». 2 неделя «Помоги Спортнику». 3 неделя «Потерялась ловкость». 4 неделя «Времена	Физическое развитие.		Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений Расширять представление детей о планетах солнечной
1 неделя					
2 неделя					
3 неделя					
4 неделя				Проведение	

	года».		системы. Воспитывать бережное отношение к окружающей среде, в быту и на улице. Учить ходьбе в два круга на встречу друг другу, закреплять ходьбу с изменением направления. Продолжать упражнять ведению мяча в прямом направлении. Метания в даль. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.	физкультурног о досуга "С приветом по планетам»"
		Социально-коммуникативное развитие.	Воспитывать у детей положительное отношение к труду, желание трудиться. Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.	"Все по местам" уборка спорт., инвентаря
	Дидактические игры "Мой спортивный инвентарь", "Пиктограммы видов спорта"	Речевое развитие.	Расширять словарный запас детей	
Май  1-3неделя  4 неделя	«Каким я стал, путешествие со Спортиком». «Весенние олимпийские игры в дктском саду. Каким я стал». «Мой город» Диагностика.	Физическое развитие.	Уточнить знания детей о празднике – Дне Победы. Объяснить, почему он так назван, и кого поздравляют в этот день. Воспитывать любовь и уважение к ветеранам войны. Расширять знания о родном городе Санкт-Петербурге, разучивание подвижных игр с тематикой "Петербург". Продолжать знакомить детей с весенними птицами. Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающихся мероприятий в профилактике этих заболеваний. Упражнять в прыжках через гимнастическую скамейку,	Т.Э.Токаева ТФР- 387стр  Подвижные игры: "Каменный лев", "Бегемоти к", "Варежка", "Нева", "Наш город".  <b>Квест «Мой Любимый Петербург»</b>

			в прыжках в высоту с разбега. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Совершенствовать ведение мяча по прямой с броском корзину. Подведение итогов диагностики.	
		Социально-коммуникативное развитие.	Продолжать знакомить детей с правилами поведения в спорт зале и взаимодействия со сверстниками (слушаем команду).	Беседа с детьми и работа с "карточками безопасности".
	Дидактическая игра «О ком можно так сказать?»	Речевое развитие.	Активизировать мышление, расширение словарного запаса. Работа по картинкам, иллюстрации с изображениями спортсменов.	Дидактическая игра.

### **2.3. Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.**

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Результаты диагностики предоставляются в форме аналитической справки на педагогическом часе ДОУ и совещании при заведующем: отчет по результатам обследования детей дошкольного возраста с 3-7 лет. Мониторинг старших и подготовительных к школе групп проводится по методике Н. Л. Петренкиной Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Автореф. Дис...канд.пед.наук.-СПб., 2004. -18 с.

#### **Уровень развития двигательных навыков в старшей и подготовительной к школе группе**

ФИО	Возраст	Развитие физических качеств			Формирование двигательных навыков		
		Челночный бег 5х6 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища в сед из положен. лежа 30 сек (кол-во раз)	Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во раз)	Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)

Для оценки уровня физической подготовленности старших и подготовительных групп, мы использовали комплексную оценку, определяемую по сумме баллов, набранных отдельно в

каждом блоке тестов. Результаты делятся на 3 зоны: которые условно обозначаются так: зона риска, зона нормы, зона способностей. Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы.

**1. Челночный бег.** Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

**2. Прыжок в длину с места.** Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

**3. Подъем туловища в сед из положения лежа.** Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

**4. Метание теннисного мяча в цель.** Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

**5. Прыжки через скакалку.** Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

**6. Отбивание мяча (от пола).** Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

## 2.4 Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий досугов и праздников

<i>месяц</i>	<i>досуг</i>	<i>День здоровья</i>	<i>праздник</i>
<i>сентябрь</i>	«Мы Олимпийцы»	«Осенние весёлые старты»	
<i>октябрь</i>	Спортивно-познавательная игра «Ключи от коморки папы Карлы».		
<i>ноябрь</i>	Музыкально-спортивный досуг «Золотой петушок».	«Семейные старты» Задачи: Содействовать всестороннему развитию детей,	

		воспитывать чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи. на животе.	
<i>декабрь</i>	Зимние спортивные развлечения «Снежная королева».		
<i>январь</i>	<b>«Малые олимпийские игры»</b> Задачи: Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты.	«Моё здоровье зимой»	
<i>февраль</i>	<b>«Зов Джунглей»</b> Задачи: Способствовать дальнейшему развитию интереса детей к занятиям физической культурой, закреплять полученные двигательные умения и навыки.		<b>"Аты-баты, мы солдаты!"</b> Задачи: Закреплять навыки выполнения спортивных, циклических упражнений, создавать радостное настроение.
<i>март</i>	<b>«Как зима с весной встретились»</b> Задачи: Доставить детям удовольствие от общения с любимыми персонажами и совместной с родителями деятельности; Повысить двигательную активность: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега враспынную, прыжков; Развитие пространственной ориентации, воспитание взаимопомощи, взаимовыручки, творческой активности.	«Путешествие по стране здоровья».	
<i>апрель</i>	<b>«Путешествие в космос»</b> Задачи: Создание единого образовательного пространства в физическом развитии дошкольников, установление доверительного контакта между семьёй и детским садом, развитие потребности в движениях,		

	потребности в здоровом образе жизни, совершенствование психофизических качеств с учётом их половых особенностей.		
<i>май</i>	<b>«Путешествие в страну спорта и здоровья»</b> Задачи: Закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом); закаливать детей на свежем воздухе, вызывать у них положительный эмоциональный настрой, воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по состязаниям.	<b>Квест «Мой Любимый Петербург»</b>	
<i>Летний период</i>	«Летний спортивный праздники»		

## **2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями, законными представителями воспитанников.**

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

<b>месяц</b>	<b>Темы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Дополнительная информация</b>
Сентябрь	Спортивная	Провести	Информационный



	форма" "Правила поведения в спортивном зале"	анкетирование «Как вы дружите со спортом?». Привлечение к диагностике, созданию развивающей среды в Центре здоровья.	стенд у спортивного зала.
Октябрь Ноябрь	«Руки, ноги, голова, вот, зарядка для ума»	Провести консультацию «Зачем делать зарядку».	
Декабрь Январь	Подвижные игры в зимнее время.	Консультация для родителей	Информация размещена на стенде спорт. Зала и в группе вк. «Физкультурник»
Февраль	"Есть такая профессия родину защищать".	Досуг	Провести беседу «Равновесие и здоровье», темты на определения равновесия.
Март Апрель	"Спорт в нашей семье"	Анкетирование.	Провести беседу «Предупреждение травматизма».
Май	"Подведение итогов диагностики"	Мониторинг	Индивидуальные консультации по желанию родителей

**Направление работы с использованием дистанционного обучения.** В условиях эпидемиологической ситуации и режима повышенной готовности жить и работать на самоизоляции приходится по-новому. Физическое развитие ребенка не должно прерываться, ведь ребенок – это маленький исследователь, он активно развивается и играя, познает мир. Посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и детей дома, родители легко смогут организовать двигательную активность, даже в период эпидемии. Ребенок получит больше внимания, любви со стороны близких ему людей, а также сможет удовлетворить свою потребность в движении и игре.

#### **Задачи:**

Повышение интереса к физической культуре Формировать потребность в ежедневной двигательной активности Продолжать знакомить детей с играми малой и средней подвижности, с физкультурными разминками, пальчиковыми играми, дыхательными упражнениями и др.

## Ссылки:

Сайт в вконтакте <https://vk.com/fizraibra> «Физкультурик» инструктора по ФК. Воронюк М.С.

Сайт ГБДОУ №70 <http://70.dou.spb.ru>

<https://vk.com/fizraibra>

[https://vk.com/fizkult\\_ura](https://vk.com/fizkult_ura)

[https://vk.com/fizinstruktor\\_ru](https://vk.com/fizinstruktor_ru)

## 2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.** Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей

Срок проведения	Форма работы	С кем проводится
Сентябрь	Результаты диагностики физического развития и педагогических наблюдений. Задачи работы.	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Руки, ноги, голова, вот, зарядка для ума» (игры малой и средней подвижности, пальчиковые игры) Картотека.	Воспитатели всех групп
Февраль	Досуг к Дню защитника отечества помощь в подготовке и проведении	Воспитатели старших и подготовительных групп.
Апрель	Консультация "Использование здоровьесберегающих технологий как средство сохранения и укрепления здоровья детей". Технология Лепбук.	Воспитатели всех групп
Май	Консультация: информация на следующий учебный год. Эффективность Физкультурно-оздоровительной работы в 2022 – 2023 учебном году».	Воспитатели всех групп

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности 21 занятия, его организации; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

### 3. Организационный раздел рабочей программы

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению.

Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

##### 3.1.1. Режим двигательной активности

**НОД**- непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю, в старшей и подготовительной группе, каждое третье занятие проводится на улице в форме активной прогулки или в физкультурном зале.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	На улице			1 раз в	1 раз в

				неделю 25 мин	неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза утром и вечером 15 мин	Ежедневно 2 раза утром и вечером 20 мин	Ежедневно 2 раза утром и вечером 25 мин	Ежедневно 2 раза утром и вечером 30мин
	Физ-минутки (в середине статического занятия)			1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Бодрящая гимнастика	Ежедневно 5мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
	Физкультурный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Каникулярная неделя 1раз в год				
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельно е использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### 3.1.2. Система оздоровительной работы ГБДОУ №70

**1.**Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ - типовой режим дня по возрастным группам; - щадящий режим дня (по необходимости).

- режим на плохую погоду - режим при карантинах

**2.**Психологическое сопровождение развития детей.

- создание психологически комфортного климата в ДОУ; - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности; - формирование основ коммуникативной деятельности у детей; - психолого-медикопедагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.

**3.**Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка.

Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика; ежедневно - физкультминутки, на НОД - динамические паузы; в перерыве между НОД - физкультурные занятия; 2 раза в неделю - бодрящая гимнастика (после сна) ежедневно.

Частично регламентированная деятельность: - спортивные праздники; 2 раза в год - спортивные игры; - подвижные игры на воздухе и в помещении; ежедневно - физкультурные досуги; 1 раз в месяц - «дни здоровья» 1 раз в квартал  
Нерегламентированная деятельность: - самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на воздухе; ежедневно

**4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:** - воспитание навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья;  
- воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности;  
- формирование основ безопасности жизнедеятельности.

**5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.**

Общеукрепляющие мероприятия:

- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок;
- режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна;
- режим кварцевания групповых помещений, залов;
- воздушные ванны в комплексе с бодрящей гимнастикой;
- солнечные ванны в весенне-летний сезон;

**6. Организация питания.** - сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием); - замена продуктов питания для детей-аллергиков; использование йодированной соли для приготовления пищи.

### ***Структура занятий***

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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

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

***Заключительная часть*** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровые занятия.

8. Занятия с использованием нетрадиционного игрового оборудования такого как: парашют, батут, игровой модуль "Черепашка" большой, модуль "Черепашка" малый, кубик подвижных игр и другие авторские разработки физкультурно-игрового оборудования.

### **Способы организации детей в физкультурно-образовательной деятельности**

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

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка в цель, отбивание мяча от пола, челночный бег и т.д.)

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно-воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физкультурные досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (карты мониторинга), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

### **3.1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

#### **Образовательная область «Физическое развитие» Ребенок подготовительной к школе группы 6-7 лет**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см: 15 высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 -3 круга на ходу, в две шеренги после расчета па «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол, хоккей)

### **3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников на занятиях по физическому развитию**

В соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 г. № 26 непосредственно образовательную деятельность

(НОД) по физическому развитию детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие для детей 5-7 проводится на улице в форме активной прогулки.

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
2 младшая группа	15-20 мин	3 раза в неделю
<b>Средняя группа</b>	15-25 мин	3 раза в неделю
Старшая групп	20-25 мин	3 раза в неделю
Подготовительная группа	25-30 мин	3 раза в неделю

### 3.3 Материально-техническое обеспечение

<b>Перечень игровых материалов по основным направлениям развития ребенка</b>	
<b>наименование</b>	<b>Кол-во</b>
Мешочек с песком (100 гр)	20ш.
Кубик (стандартный)	18ш.
Флажки	50ш.
Кегли (набор)	20ш.
Мяч гимнастический	18ш.
Шарик (пластик)	40ш.
Фитбол (средний)	14ш.
Гимнастическая скамья	1ш.
Мягкие модули	8ш.
Конус	6ш.
Дорожка гимнастическая	5ш.
Обруч (малый)	15ш.
канат	1ш.
Скакалка (стандартная)	5ш.
Бубен	1ш.
ПДД набор	1ш.

### 3.4 Создание развивающей предметно- пространственной среды. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала представлена с учетом возрастных особенностей детей (3-7 лет), соответствует содержанию образовательного процесса, отвечает интересам и потребностям детей.

Пространство физкультурного зала организуется максимально свободно и безопасно.

Оборудование и спортивный инвентарь располагается в спортивном уголке зала.

Перед физкультурным залом так же есть один информационный стенд, в зале информация на стенде соответствует комплексно-тематическому планированию и меняется в соответствии с темой занятия, сезоном и направленностью НОД.



В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Физкультурный зал предоставлены условия для развития крупной моторики это крупный инвентарь: модули, гимнастические скамейки, шведская стенка, ребристые дорожки, коврики и мелкое физкультурное оборудование: флажки, ленты, мячики, гимнастические палки, обручи, кегли, скакалки, конусы, ограничители. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

В зале имеется музыкальный центр. Перед входом в физкультурный зал имеется стенд на котором размещена информация, физкультурной направленности, для детей и их родителей, соответствующая теме и сезону.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения. Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Оформление физкультурного зала и стендов в соответствии с сезоном. Проверка спортивных уголков в группах. Пополнение мелкого спортивного инвентаря для пальчиковых игр.	Сентябрь-Октябрь
	Изготовление лепбука.	Ноябрь-Февраль
	Пополнение инвентаря: цветные ленты на палочке 25шт для танца и ОРУ. Маски для П.И. Пополнение инвентаря: подвижные игры к Дню Матери, клюшки для П.И. Дополнение нетрадиционно-игрового оборудования: игровое полотно для подвижных игр тематика "Петербург" пополнение картотек подвижных игр, придумывание новых игр совместно с детьми.	Декабрь Январь Февраль
	Пополнение картотек считалок и скороговорок. Пополнение музыкальной фонотеки: Музыка для подвижных игр и музыкальноритмических композиций, для праздников и досугов	Март-Апрель В течении года
	Пополнение масок для подвижных игр	Май

### Обеспечение безопасности

Требование в максимальной безопасности должно быть приведено в соответствии с потребностями детей в стимулирующем окружении, в свободном выборе при организации их повседневной жизни и их правом на самостоятельное проявление активности.

Безопасность окружающей среды не должна достигаться сугубо за счет регламентированного поведения детей и ограничения их возможностей познания мира опытным путем.

Тем не менее необходимо принять ряд мер для профилактики несчастных случаев и травм:

- тщательно продумать оборудование внутренних и внешних пространств детского сада,
- разделить зоны движения и зоны для отдыха,
- проанализировать пути перемещения детей, предусмотреть ограждения и мягкие маты, защищающие ребенка,
- следить за исправностью мебели игровых и спортивных снарядов,
- предусмотреть совместно с родителями наличие у детей спортивной формы,
- ознакомить детей с возможными источниками опасности,
- вместе с детьми обсудить правила поведения в физкультурном зале и разместить таблички-напоминания,
- обеспечить детям подстраховку во время выполнения трудных упражнений.

### 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, электронные образовательные ресурсы др.)
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>• От Рождения до Школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.</li><li>• Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.</li><li>• Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.</li><li>• Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.</li><li>• Технология физического развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.</li><li>• Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160 с.</li><li>• Пензулаева. Л.И . Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Младшая группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г</li><li>• Пензулаева.Л.И. ФГОС Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Средняя группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г</li></ul>

- Пензулаева.Л.И. ФГОС Физическая культура в детском саду. 5-6 лет Старшая группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г
- Пензулаева. Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет Подготовительная группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г
- Пензулаева. Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. "МозайкаСинтез", 2011г, 128с.
- Николаева Н.И. "Школа мяча", СПб.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе», СПб.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНСЕ». ДЕТСТВО-ПРЕСС,2014. -384 с.
- М.А.Рунова Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. - М. "Просвещение", 2006.
- Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях».Метод. пособие. М «Мозаика Синтез», 2005
- Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». М «Просвещение», 1990
- Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М, «ВАКО», 2007
- Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. — М.: Школьная Пресса, 2009.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Стр. 96
- Расскажите детям об Олимпийских играх. Наглядно-дидактическое пособие. Автор текста Э. Емельянова. "Мозайка Синтез", 2013.
- Н.В. Нищева. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное.- СПб.: ООО "Издательство "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2015.-80с.
- Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: ООО " ИЗДОТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2013.- 80с.
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». СПб «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2004
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О.Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005

	<p>Электронные образовательные ресурсы:</p> <p><a href="https://vk.com/fizraigra">https://vk.com/fizraigra</a></p> <p><a href="https://vk.com/fizkult_ura">https://vk.com/fizkult_ura</a></p> <p><a href="https://vk.com/fizinstruktor_ru">https://vk.com/fizinstruktor_ru</a></p> <p><a href="https://70.dou.spb.ru">https://70.dou.spb.ru</a></p>
--	---