

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 70 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

**С УЧЕТОМ МНЕНИЯ**

Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
(протокол от 31.08.2023г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом заведующего  
ГБОУ ДОУ детского сада № 70  
Невского района  
Н.Ю. Макарова  
(приказ от 31.08.2023 г. № 310801-Т)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СТАРШАЯ ГРУППА**

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

**Разработчик:**

Воронюк М.С.

2023 год

## Содержание рабочей программы

### Введение

#### 1 Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи реализации образовательной программы.....	4
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4 Возрастные особенности детей 5-6 лет.....	8
1.5 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	8
1.6 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому воспитанию.....	9
1.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений на основе парциальных программ и технологий.....	10

#### 2. Содержательный раздел рабочей программы.

2.1 Содержание психолого-педагогической работы с детьми старшей группы. Образовательная область "Физическое развитие".....	13
2.2 Тематическое планирование на 2023-2024 год.....	15
2.3 Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников во всех группа.....	23
2.4 Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий досугов и праздников.....	24
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.....	27

#### 3 Организационный раздел рабочей программы

3.1. Структура реализации образовательной деятельности.....	28
3.1.1. Режим двигательной активности.....	28
3.1.2. Система оздоровительной работы ГБДОУ №70.....	29
3.1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	32
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников на занятиях по физическому развитию.....	33
3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды.....	34
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	36

## 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 русского 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.
- Охрана жизни и 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 рабочей программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

**Возрастной подход.** Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход.** Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

**Принцип оздоровительной направленности,** инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и

художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

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

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

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в ГБДОУ№70 осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

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

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

**Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

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

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей. Принципы постепенности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**Принцип единства** с семьей 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.

**При работе используются следующие методы и приемы обучения:**

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

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

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

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

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативная»	Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности. Приобщение к 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. Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий, развитие эмоциональной отзывчивости, сопереживания. Формирование позитивных установок к различным видам труда, формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.
«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. Становление эстетического отношения к окружающему миру, формирование восприятия музыки, художественной литературы, фольклора.
«Познавательное развитие»	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. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развитие любознательности, воображения, творческой активности.
«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 5-6 лет.

##### Возрастные особенности психофизического развития детей.

##### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

У детей 6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. 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.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны- взаимодействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия. Шестилетние 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, изменения. 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. Старший 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 старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются сотрудничества и партнерства.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения.

Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

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.



После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

### **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 ДОУ 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)

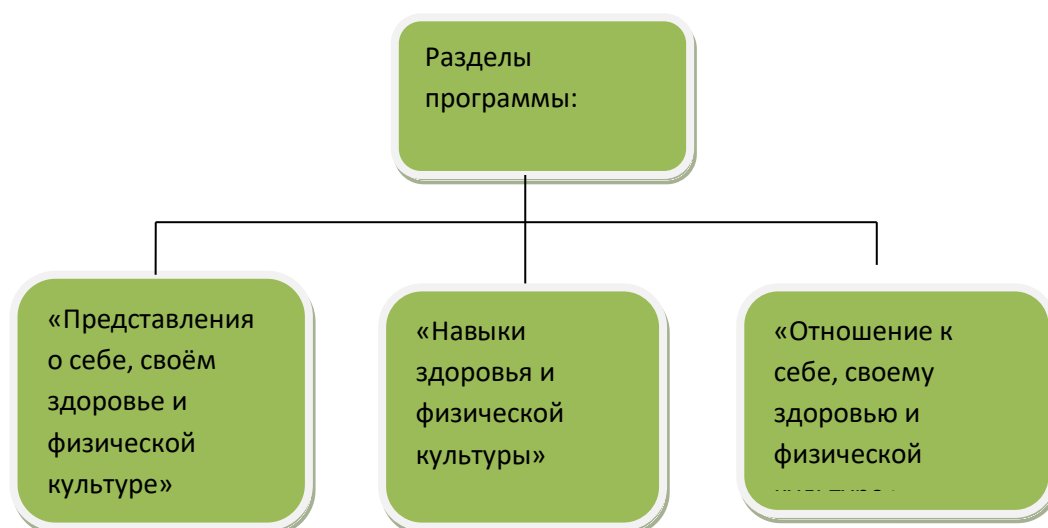
Оно включает приобретение опыта:

- 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);
- формированию 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 5-6 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.**

#### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать

представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

## Физическая культура

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умения самостоятельно выполнять освоенные построения и перестроения.

Продолжать осваивать технику ходьбы и бега в разном темпе, обращая внимание детей на особенности положение туловища и головы, движений рук и ног. Осваивать виды ходьбы с разными движениями рук и их положениями, в сочетании с другими заданиями, с использованием заданий на темп, звук и т.д.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

## 2.2 Перспективное планирование физического развития

Месяц, дата	Темы/ направления	Образовательная область	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь	<p>«Какой Я»</p> <p><b>1</b>неделя- «До свидания лето, здравствуй детский сад!»</p> <p><b>2</b> неделя- «Осенние Олимпийские игры в детском саду».</p> <p><b>3</b> неделя- «Осенние Олимпийские игры в детском саду». Какой я сильный. Диагностика</p> <p><b>4</b>неделя- диагностика</p>	Физическое развитие	<p>Продолжаем формировать умение складывать спорт, инвентарь на свои места. Знакомим детей со строением тела человека. Развитие физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения. Продолжать обучать построению и равнению в шеренге, отбиванию мяча об пол правой и левой рукой. Обучать в ходьбе и беге сохранять дистанцию. Безопасность: Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p>	<p>Т.Э.Токаева ТФР-50 стр.</p> <p>Развлечение: "Прощай лето, здравствуй детский сад!"</p> <p>Мониторинг физического развития.</p>
		Социально-коммуникативное развитие	<p>Формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.</p>	
	Развитие	Речевое	Развитие связной	Дети отгадывают

	свободного общения со взрослыми и детьми.	развитие	речи.	и загадывают загадки своим сверстникам на тему: "Овощи, Фрукты".
Октябрь	«Путешествие в страну силы». 1-«Осенними тропами вместе с Ильей Муромцем». 2-«Как изменились мои ловкость и сила в стране Силы?». 3-«Двигаемся, растем и крепнем вместе с богатырями». 4-«Подарок для самого сильного».	Физическое развитие	Продолжать воспитывать у детей: быть приветливыми и доброжелательными к окружающим людям. Расширение представлений об особенностях функционирования человеческого организма. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Обучать построению в колонну по 2 по 3, Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой. Продолжать упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. Продолжать обучать метанию в цель	Т.Э.Токаева ТФР-74 стр.  Мониторинг физического развития.  Забег на 30м для детей старших групп "Осенний марафон". Проведение квеста "Капельки здоровья".
	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	«Путешествие в город выносливости» . 1-«Осенние сюрпризы». 2-«Хочу стать выносливым». 3-«Азбука выносливости и силы». 4-«Я готовлюсь к зиме, тренирую»	Физическое развитие.	Уточнить представления детей о правилах дорожного движения в том числе о дорожных знаках. Учить в прыжках на одной ноге энергичному отталкиванию. Продолжать обучать отбиванию мяча об пол. Учить при ходьбе по гимнастической скамейке, передавать мяч вокруг	Т.Э.Токаева ТФР-131 стр  Азбука в карточках. Подвижные игры: Светофор, Быстрые машины. Разные виды ходьбы "Дикие животные". Досуг «Подвижные игры разных



	выносливость».		себя. Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке, учить сохранять равновесие и устойчивое положение.	народов»
		Социально-коммуникативное развитие.	Поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований.	Организуем игры совместно с детьми.
	"Азбука дорожного движения"	Речевое развитие.	Совершенствование диалогической речи, закрепление знаний и о ПДД.	Мини викторина "Дорожная азбука"
Декабрь	«Путешествие в царство гибкости». 1-«Здравствуй зимушка зима». 2-«Азбука гибкости». 3-«На балу у феи гибкости». 4-«Новогодняя сказка в Театре гибкости».	Физическое развитие	Продолжать знакомить детей с зимними подвижными играми 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". Продолжать обучать построению, поворотам направо и налево, Упражнять в ходьбе на носках по гимн. скамейке. Упражнять в метании в цель. Ведению футбольного мяча.	Т.Э.Токаева ТФР-182 стр.  Подвижные игры: "Черное белое", "4 шатра", "Коза и лев", "Козелок", "Картошка".
		Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	"Народные игры"	Речевое развитие	Продолжаем разучивать с детьми	Народные игры.

			потешки, заклички на игру.	
Январь	«Путешествие в царство королевы Осанки». 2-«Веселые игры Деда Мороза». 3-«Путешествие в город осанки». 4-«В гостях у Осан Осаныча».	Физическое развитие	Продолжаем знакомить детей с народными играми в том числе подвижными играми других народов, воспитывать интерес к национальным традициям. Ознакомление с предметами одежды спортсмена, зимних видов спорта, мини викторина. Продолжать обучать лазанию по шведской стенке и перелезанию на соседний пролет. Упражнять в ходьбе по гимн. скам. сохраняя осанку прямой и сохраняя равновесие.	Т.Э.Токаева ТФР-222 стр.  Показать ребятам презентацию на тему "Олимпийские игры", проведение небольшой викторины, познакомить с игрой "Найди пару".
	Дышим вместе.	Социально-коммуникативное развитие	Развитие дыхательных функций, знакомство с разным видами дыхательных упражнений.	
	"Повторяй за мной".	Речевое развитие	Гимнастика речевого аппарата.	Артикуляционная гимнастика.
Февраль	«Путешествие в королевства Равновесия» 1-«Малые Олимпийские игры». 2-«Путешествие в город Равновесия» 3-«Самый самый». 4-«Не перевелись еще богатыри на земле»	Физическое развитие	Продолжать знакомить детей с зимними подвижными играми 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".	Т.Э.Токаева ТФР-255 стр.  Проведения досуга «Малые Олимпийские игры».

	Русской».			Проведение физкультурного праздника: "С Днем Защитника Отечества".
		Социально-коммуникативное развитие		
	Тема "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 "Олимпийские игры"
Март	«Путешествие в город Быстроты». 1-«В гостях у феи Быстринки». 2-«Развиваем быстроту». 3-«Весна в городе быстроты». 4-«В весеннем лесу».	Физическое развитие	Формировать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Формировать представления о том, что наша огромная, страна называется Российская Федерация (Россия). Знакомить со столицей нашей родины, а так же с достопримечательностями нашего города. 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. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном	Т.Э.Токаева ТФР-295 стр.

			отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться.	
		Социально-коммуникативное развитие	Учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений. Уважение к труду взрослых.	Игры на сплочение: Эстафеты: Передай другому, Три богатыря, подвижная игра «Пылесос» автор: Сочеванова Е.А.
		Речевое развитие	Разучиваем с ребятами новые считалки	
Апрель	«Путешествие в город Ловкости». 1- «Космические приключения». 2- «Приключение Спортка в городе Ловкости». 3-«В гостях у подснежника». 4-«Времена года».	Физическое развитие	Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширять представление детей о планетах солнечной системы. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Продолжать обучать детей перестроению, построению и поворотам направо и налево. Обучать прыжкам на скакалке. Упражнять прыжкам	Т.Э.Токаева ТФР-336 стр.  Развлечение «С приветом по планетам».

			из обруча в обруч (обруч стоит вертикально). Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.	
		Социально-коммуникативное развитие	Воспитывать у детей положительное отношение к труду, желание трудиться. Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.	
		Речевое развитие	Продолжать использовать на занятии речитативные разминки и разучивать вместе с детьми.	
Май	«Каким я стал, путешествие по стране Физкультуры и здоровья». <b>1-3</b> «Весенние олимпийские игры в детском саду. Диагностика. <b>4</b> -«До свидания, детский сад».	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 закаливающих мероприятий в профилактике этих	Т.Э.Токаева ТФР-381 стр.  Квест-игра «Мой город». Подвижные игры: "Каменный лев", "Бегемотик", "Варежка", "Нева", "Наш город".  Диагностика физического развития. (итоговая)

			заболеваний. Продолжать обучать ходьбе по гимнастической скамье выполнением заданий. Упражнять в метании мяча в даль, отбивании мяча от пола.	
		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 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>	«Международный день пешехода»		
<i>октябрь</i>	«Мы растем здоровыми» Задачи: Воспитание у детей ловкости, точности движения, двигательной самостоятельности,	«Осенние весёлые старты»	

	дружелюбия, любви к спорту		
<i>ноябрь</i>	«Игры разных народов»	<b>"Папа, мама, я — спортивная семья"</b> Задачи: Доставить детям радость. Активно вовлекать родителей в совместную детско-взрослую деятельность.	
<i>декабрь</i>	<b>"Зимняя сказка"</b> Задачи: Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение легко прыгать. Закреплять навыки метания набивного мяча вдаль одной рукой. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.		
<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.		
<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 семьёй:

- 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.

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
Сентябрь	Спортивная форма" "Правила поведения в спортивном зале"	Средняя, Старшая, Подг.,гр.  все группы	Мониторинг физической подготовленности детей, составление таблиц и графиков по группам здоровья. Информационные листовки	Информационный стенд у спортивного зала
Октябрь Ноябрь	«Руки, ноги, голова, вот, зарядка для ума»	Подг.,гр.		
Декабрь Январь	Подвижные игры в зимнее время.	Все группы	Консультация для родителей	Информация размещена на стенде спорт. Зала и в группе вк.«Физкультурик»
Февраль	"Есть такая профессия родину защищать".	Старшая гр., подг.,гр..	Досуг	
Март Апрель	"Спорт в нашей семье"	средняя, старшая, подготовительная гр.	Анкетирование.	
Май	"Подведение итогов диагностики"	Все группы	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 контакте <https://vk.com/fizraibra> «Физкультурик» инструктора по ФК. Воронюк М.С.

Сайт ГБДОУ №70 <http://70.dou.spb.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

<b>Срок проведения</b>	<b>Форма работы</b>	<b>С кем проводится</b>
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 здоровье сберегающих технологий как средство сохранения и укрепления здоровья детей". Технология Лепбук.	Воспитатели всех групп
Май	Эффективность Физкультурно-оздоровительной работы в 2022 – 2023 учебном году»	

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 неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	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 30 мин
	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 5 мин	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 1 раз в год				
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное 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 ДОО 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» 5-6 лет Ребенок проявляет самостоятельность в различных видах деятельности, стремится проявлять творческую инициативу, самостоятельно ставить цели, обдумывать пути их достижения, а также оценить полученный результат. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, имеет свое мнение о предпочитаемых движениях, стремится правильно выполнять физические упражнения, проявлять самоконтроль и самооценку, видеть неточности выполнения движений у товарищей. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения. Способен организовать знакомую игру. Мотивирован на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья других окружающих его людей в двигательной деятельности. Сотрудничает со взрослыми, выполняет их разовые поручения, имеет представления о некоторых видах спорта.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп. Умеет лазать, но гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за



лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, 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

Перечень игровых материалов по основным направлениям развития ребенка	
наименование	Кол-во
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 ДОУ 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	Декабрь Январь Февраль

	"Петербург" пополнение картотек подвижных игр, придумывание новых игр совместно с детьми.	
	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> </ul>

- Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.
- Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.
- Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.
- Технология физического развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с.
- Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160 с.
- Пензулаева. Л.И. Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Младшая группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г
- Пензулаева.Л.И. ФГОС Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Средняя группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г
- 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 «Мозайка Синтез», 2005
- Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». М «Просвеще- ние», 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. Картоотека 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 "ИЗДАТЕЛЬСТВО "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

Электронные образовательные ресурсы:

<https://vk.com/fizraigra>

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

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

<https://70.dou.spb.ru>