

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №12»

Рекомендовано к утверждению
решением Педагогического совета
МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
Г.Воронежа
Протокол № 1 от 03.09.2020 г.

Утверждено
Заведующей МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
Г.Воронежа
Фильчаковой Е.И.
Приказ № 117-Р-1 от 04.09.2020 г.



Рабочая программа Инструктора по физической культуре

Воронеж, 2020

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	2
2. Средняя группа	2
2.1. Характеристика возрастных возможностей детей 4- 5 лет.....	3
2.2. Характеристика физического развития детей 4-5 лет.....	4
2.3. Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий.....	5
2.4. Требования к уровню подготовки воспитанников.....	8
2.5. Тестовые методики для детей средней группы.....	9
2.6. Нормативы физической подготовленности дошкольников.....	9
3. Старшая группа	10
3.1 Характеристика возрастных возможностей детей 5-6 лет.....	10
3.2 Характеристика физического развития детей 5-6 лет.....	11
3.3 Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий.....	12
3.4 Требования к уровню подготовки воспитанников.....	17
3.5 Тестовые методики для детей старшей группы.....	17
3.6.Нормативы физической подготовленности дошкольников.....	18
4. Подготовительная группа	18
4.1.Характеристика возрастных возможностей детей 6-7 лет.....	18
4.2.Характеристика физического развития детей 6-7 лет.....	19
4.3.Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий.....	20
4.4.Требования к уровню подготовки воспитанников.....	24
4.5.Тестовые методики для детей подготовительной группы.....	25
4.6.Нормативы физической подготовленности дошкольников	25
5. Создание условий для проведения диагностики.....	26
6. Расписание.....	27
7. Список средств обучения.....	28
8. Региональный компонент.....	28
9. Список литературы.....	31

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора физической культуры построена с учетом общих требований, изложенных в правовых нормативных актах, которые регулируют образовательную и воспитательную деятельность в России.

Деятельность подготовительной группы МБДОУ «ЦРР – детский сад №12» регулируют:

- Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.),
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Типовое положение о дошкольном учреждении (утверждено приказом Минобрнауки России от 27.10.2011 №2562),
- Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена ФКС по общему образованию МО РФ от 17.06.2003 г.);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Уставом и нормативными документами МБДОУ «ЦРР – д/с №12»
 - «Система физического воспитания в ДОУ». Литвинова О.М.
 - «Теория и методика физического воспитания.»

которые рекомендованы Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений.

Цель «Программы»

- полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

Задачи программы:

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.)

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения.

Кроме, того задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В ДОУ воспитательно-образовательный процесс по разделу «Физическое воспитание» осуществляется инструктором по физической культуре в семи группах:

Вторая младшая группа № 1, средние группы: №11 и № 3 дети 4-5- лет, старшие группы № 5, № 10 и № 8 дети 5-6 лет и подготовительные группы: №4, № 6 дети 6-7 лет.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - октябрь вводная, апрель - май — заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости).

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

Средняя группа – 20-25 минут;

Старшая группа – 25 - 30 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится на свежем воздухе во время организации прогулок. В группах раннего возраста занятия проводятся воспитателем.

Спортивные праздники 1- раза в квартал в каждой возрастной группе.

Всего занятий в месяц - 12, в год — 108, включая контрольные занятия.

2.Средняя группа.

2.1.Характеристика возрастных возможностей детей 4 -5 лет.

К 4- 5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

Социальная компетентность дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

Языковая компетентность выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных играх со звуками рифмами, смыслами.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

Креативность наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т.д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

Инициативность и самостоятельность младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изодетельности и т.д.). инициативность младшего

дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью.

Младший дошкольник по — прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

2.2 Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет: происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Задачи развития:

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.
2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
3. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
4. Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритmicность, глазомер.

2.3.Календарно – перспективное планирование физкультурных занятий.

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1 – 2 занятие. Обучение ориентировке в пространстве	Ходьба по ребристой доске. Ползание между предметами ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа. Подвижная игра «Мы листочки»	Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать: ловкость, учить ориентировке в пространстве, учить быстро, реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, соблюдать дистанцию. Учить ориентировке в пространстве, развивать чувство ритма, содействовать развитию речи.
	3 – 4 занятие. Развитие ловкости, координации движений.	Ходьба – имитация ходьбы животных, бег змейкой. ОРУ с листочками. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы и волк» .	Развивать воображение, координацию, ловкость, быстроту, скоростно – силовые качества Формировать мышечный корсет.
Октябрь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости	Ходьба с заданием для ног, с остановкой на сигнал. Бег в среднем темпе. ОРУ с кольцом. Прокатывание кольца. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Формировать свод стопы, развивать быстроту реакции, мышечный корсет, координацию. Обучать навыку метания Развивать ловкость, выносливость. Закрепить знание цвета. Воспитывать волевые качества.
	3 – 4 занятие. Развитие умения действовать в парах.	Построение парами. Ходьба парами с заданием для рук и ног. Бег парами. ОРУ парами. Прокатывание мяча в парах. Ловля мяча у стены. Прыжки в длину с места. Подвижная игра малой подвижности «Угадай, кто и где кричит».	Учить взаимодействовать с другими детьми, быстро реагировать на сигнал, следить за положением тела в упражнениях, ловить кистями рук. Формировать мышечный корсет, свод стопы. Развивать навык метания. скоростно – силовые качества, внимание Совершенствовать технику прыжка. Воспитывать чувство коллективизма.
	5 – 6 занятие. Обучение лазанью.	Ходьба с заданием для ног и рук, со сменой направления. ОРУ с гирьками.	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Развивать внимание. Формировать мышечный корсет Учить лазать произвольно, ловкости.

		Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Воспитывать дружелюбие.
	7 -8 занятие. Приобщение детей к народным играм.	Подвижные игры: Попади в цель. Школа мяча. Карусель. У медведя во бору. Зайцы и волк.	Учить соблюдать правила в играх. Упражнять в навыках метания. Развивать быстроту, внимание. Воспитывать чувство коллективизма.
Ноябрь	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Построение парами. Ловля мяча в парах. ОРУ в парах. Подвижная игра «Лохматый пёс»	Учить взаимодействовать с другими детьми, ловле мяча кистями рук Формировать мышечный корсет Развивать быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Совершенствование навыка равновесия.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Ходьба по канату. Подлезание. Подвижная игра «Кот и мышцы»	Укреплять мышцы ног, рук. Развивать выносливость, глазомер, навык равновесия, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет Содействовать развитию речи.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры: Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто и где кричит. Школа мяча	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	Построение в звенья. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с большим мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба по приподнятой опоре. Бросание и ловля мяча. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Закрепить навык построения. Развивать ловкость, выносливость, скоростно – силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Учить ловле мяча кистями рук.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в медленном темпе. ОРУ музыкально – ритмическая гимнастика. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Воробушки и кот».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба парами. Бег парами с подлезанием. ОРУ парами. Лазанье. Ходьба с перешагиванием. Прыжок в глубину. Подвижная игра	Учить взаимодействовать с другими детьми. Формировать мышечный корсет Развивать ловкость, навык равновесия, быстроту, внимание. Содействовать развитию речи.

		«Котята и ребята»	Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Обучение эстафетам.	Поточные эстафеты.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Эстафеты.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с палками. Подвижная игра «Поймай комара». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей»	Познакомить со спортивной игрой хоккей. Обучить держать клюшку и вести мяч по прямой. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие силы.	Ходьба, бег со сменой направления. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Перетягивание каната. Подвижная игра «Ловишка с мячом».	Совершенствовать умение ориентировки в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску из за головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование умения работать в парах.	Ходьба, бег парами. ОРУ парами. Школа мяча – парами. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Учить взаимодействовать с другими детьми Укреплять мышечный корсет. Закрепить навык ловли и броска из разных положений. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната.	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 – 2 занятие. Формирование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом, с заданием для рук и ног, змейкой. ОРУ с мячом. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Жмурки»	Развивать ловкость, внимание, гибкость. Укреплять мышцы рук и ног. Совершенствовать навык ловли мяча двумя руками.
	3 – 4 занятие. Формирование представлений о гимнастике.	Ходьба со сменой направления на зрительный сигнал. Бег медленный чередуя с бегом змейкой. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической	Развивать внимание, ловкость выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, навык равновесия.

		скамье. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра «Мышки в норках».	Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба и бег с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в глубину. Лазанье произвольно Подвижная игра «Бездомный заяц».	Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет. Учить лазать произвольно. Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Выполнение правил в подвижных играх.	Подвижные игры Салют. Подбрось и поймай. Бездомный заяц. Хоккей.	Учить действовать строго по правилам. Воспитывать честность.
Апрель	1 – 2 занятие. Совершенствование навыка метания.	ОРУ с колочком. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Совершенствовать навык метания. Укреплять мышечный корсет. Развивать скоростно – силовые качества. Воспитывать самостоятельность.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с малым мячом. Ловля малого мяча. Бег на скорость. Подвижная игра «Найди себе пару»	Развивать выносливость, гибкость, мелкую моторику кистей рук, быстроту, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	5 – 6 занятие. Совершенствование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Совершенствовать навык метания. Воспитывать самостоятельность.
	7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. С кочки на кочку. Бездомный заяц. Школа мяча.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 – 2 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег медленный. ОРУ с лентами. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. Воспитывать чувство коллективизма.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.

**2.4 Требования к уровню подготовки воспитанников.
К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Средняя группа	<p>Название оборудования, инвентаря.</p> <p>Содержание программных игр.</p> <p>Названия стоек(основная стойка, узкая стойка, широкая стойка)</p> <p>Исходные положения в выполнении упражнений.</p> <p>Правила безопасной деятельности в спортзале.</p> <p>Части тела.</p> <p>Термины.</p>	<p>Самостоятельно перестраиваться в звенья.</p> <p>Сохранять исходное положение.</p> <p>Выполнять повороты.</p> <p>Выполнять ОРУ в заданном темпе.</p> <p>Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p> <p>Сохранять равновесие.</p> <p>Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны.</p> <p>При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра.</p> <p>Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Ловить мяч, отбивать об пол.</p> <p>Принимать исходные положения при метании.</p> <p>Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p> <p>С разбега скользить по ледяным дорожкам.</p> <p>Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.</p>	<p>О правильной осанке.</p> <p>О пользе физической культуры.</p> <p>О различных способах выполнения упражнений.</p> <p>О строении своего тела.</p> <p>О спортсменах.</p> <p>О разных видах спорта.</p> <p>Об олимпийских играх.</p>

2.5.Тестовые методики для детей средней группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта - (быстрота);
2. Бег 90 метров - (выносливость);
3. Прыжки в длину с места- (скоростно-силовые);
4. Прыжки в высоту с разбега – (скоростно-силовое);
5. Метание мяча весом 1 кг на дальность. (силовое);
6. Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
7. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись. (гибкость);
8. Ловля мяча двумя руками (координация).

2.6.Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Таблица №1

Уровень		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тесты				

Бег 30 м\сек.	Сентябрь	12.5– 11.4	11.3 – 9.3	9.2 <
	Май	>11.1– 10	9.9 – 8.6	8.5<
Бег 90 м\сек.	Сентябрь	>35 – 33.9	33.8 - 28.1	28<
	Май	>30.1– 29.1	29 – 26.1	26<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	40– 49	50 – 64	65
	Май	64 – 69	70 – 89	90
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	10 до 15	20 - 25	30
	Май	20- 25	30- 35	40
Метание 150 гр. М.	Сентябрь	2.5– 3.3	3.4 - 4.4	4.5
	Май	2.9– 3.8	3.9 – 4.9	5
Метание 1 кг. М.	сентябрь	1 до 1.1	1.2 – 1.4	1.5
	Май	1.1- 1.2 – 1.3	1.4 – 1.9	2
Ловля мяча	сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

3.Старшая группа.

3.1.Характеристика возрастных возможностей детей 5 -6 лет.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. К концу дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и др.

Коммуникативная компетенция проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

Интеллектуальная компетенция проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает

любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пылкостью ума.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

3.2. Характеристика физического развития детей 5-6 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления

работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Задачи развития:

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
3. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
4. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость.

3.3. Календарно – перспективное планирование физкультурных занятий.

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	Ходьба с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал. Бег в колонне по одному с изменением темпа. Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества. Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие. Воспитывать положительные эмоции.

	3 – 4 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Повороты. Ходьба с заданием для ног и рук. Бег медленный со сменой направления. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки вверх с места. Подвижная игра «Ловишки».	Развивать координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет. Укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям.
Октябрь	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Воспитывать интерес к своим результатам.
	3 – 4 занятие. Развитие гибкости.	ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Кто самый меткий».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание. Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать эстетические чувства.
	5 – 6 занятие. Обучение лазанью.	Лазанье по канату. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание. Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	7 -8 занятие. Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Учить ловкости. Укреплять мышц рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.

Ноябрь	1 – 2 занятие. Формировать знания о родном городе и ПДД.	Построение парами. Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал. ОРУ в парах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».	Учить двигаться парами, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство товарищества.
	3 – 4 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Ходьба с заданиями для рук и ног. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма. Воспитывать честность, справедливость.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча. Хоккей. Баскетбол. Городки.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1 – 2 занятие. Развитие ловкости.	Построение в звенья. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с малым мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием. Подвижная игра «Два мороза».	Закрепить навык построения. Развивать ловкость, выносливость. Формировать мышечный корсет Развивать скоростно-силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Жмурки».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Совершенствовать технику прыжка Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие координации движений.	Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега. Лазанье. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Развивать координацию движений, быстроту, внимание. Воспитывать настойчивость, решительность.
	7 -8 занятие. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде.

		подвижные игры.	Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол. Два мороза. Выжигалы.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с флажками. Подвижная игра «Ловишки, ноги от земли». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафета.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закрепить умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску из за головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать интерес к своим результатам.
	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Стоп».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 – 2 занятие. Развитие гибкости.	Бег медленный. ОРУ с кольцом. Кувырок вперёд. Ходьба по скамье боком. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость Совершенствовать равновесие. Воспитывать эстетические чувства.
	3 – 4 занятие. Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по	Развивать ловкость выносливость, гибкость, силу. Совершенствовать навык равновесия.

		гимнастической скамье. Лазанье по гимнастической лестнице. Прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «Кто ловкий?»	Закреплять технику прокатывания. Воспитывать активность, самостоятельность.
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. Метание в горизонтальную цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать ловкость, гибкость, меткость. Совершенствовать технику метания Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1 – 2 занятие. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для рук и ног. Бег в разном темпе. ОРУ без предметов. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Перелеты птиц».	Совершенствовать скоростно-силовые качества. Развивать гибкость, быстроту, внимание Воспитывать дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества, общую выносливость. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Аэробика. Элементы спортивных игр: теннис.	Развивать гибкость. Следить за осанкой. Воспитывать эстетические чувства.
	7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. Сбей кегли. Бездомный заяц. Школа мяча. спортивные игры: городки, бадминтон.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. и самостоятельность.
Май	1 – 2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к

		Бадминтон.	спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.

3.4. Требования к уровню подготовки воспитанников. К концу учебного года дети могут:

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Старшая группа.	Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину. Передвигаться на лыжах переменным шагом, Кататься на двухколёсном велосипеде.	О сохранении и укреплении своего тела при беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле и внутренних органах: сердце, лёгкие, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

3.5. Тестовые методики для детей старшей группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;

9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;

10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра;

3.6. Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Таблица 2

Уровень		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тесты				
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>11.5– 10.1	10 – 8.5	8.4<
	Май	>9.7 – 9	8.9 – 7.6	7.5<
Бег 120 м\сек.	Сентябрь	>43 – 39.1	39 – 33.1	33<
	Май	>36 – 33.6	33.5 – 29.6	29.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>13 – 12	11.9 – 10.1	10<
	Май	>11.3 -10.6	10.5 – 9.3	9.2<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<70 -79	80 – 89	90>
	Май	<79 – 89	90 – 109	110>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<25 - 30	35 - 40	45>
	Май	<30 - 35	40 - 45	50>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<80 - 90	100-110	120>
	Май	<100– 120	130 –150	160>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<3.5– 3.9	4 – 5.4	5.5>
	Май	<3.9 – 4.6	4.7 – 5.9	6>
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<1.4 -1.6	1.7 – 2.2	2.3>
	Май	<1.6 -1.9	2 – 2.5	2.6>
Гибкость см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 - 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

4. Подготовительная к школе группа.

4.1. Характеристика возрастных возможностей детей 6 -7 лет.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

Коммуникативная компетентность появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пылкостью ума.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

4.2. Характеристика физического развития детей 6 -7 лет: одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Задачи развития:

1. Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
2. Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;
3. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
4. Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
5. Закреплять навыки счёта в подвижных играх;
6. Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
7. Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
8. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
9. Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
10. Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

4.3. Календарно – перспективное планирование физкультурных занятий.

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1 – 2 занятие. Развитие интереса к командным играм	Эстафеты	Воспитывать коллективизм, волю к победе, дружелюбие, честность.
	3 – 4 занятие. Развитие общей выносливости.	Расчёт по порядку. Ходьба с заданием для ног и рук, змейкой. Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической лестнице Ходьба по поверхности с ограниченной площадью опоры. Подвижная игра «Ловишки».	Учить расчёту. Развивать координацию, выносливость, скоростно – силовые качества, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Совершенствовать равновесие. Воспитывать интерес к занятиям.
Октябрь	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом.	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость.

		Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку».	Обучать навыку метания. Развивать ловкость, Воспитывать интерес к своим результатам.
	3 – 4 занятие. Развитие быстроты.	Ходьба разными способами ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать выдержку, настойчивость.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Лазанье по канату. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	7 -8 занятие. Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и утки»	Учить ловкости. Укрепление мышц рук и ног Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Ноябрь	1 – 2 занятие. Формировать знания о коренном народе – хакасах.	Построение четвёрками. Ходьба и бег с расхождением в два круга. ОРУ четвёрками. Прыжок в длину с разбега. Школа мяча. Подвижная игра «Кузнечики».	Учить двигаться четвёрками, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание Закрепить навык метания. Воспитывать чувство товарищества.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Бег медленный. ОРУ с палками Метание вдаль. Подвижная игра «Третий лишний».	Развивать ловкость и общую выносливость, чувство ритма, навык метания, быстроту, ловкость, внимание. Воспитывать честность, справедливость.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча. Хоккей. Баскетбол. Городки.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании.

		Футбол.	Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1 – 2 занятие. Формирование знаний о спортсменах и их достижениях.	Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Вольная гимнастика: ходьба по скамье с выполнением «ласточки», кувырок вперёд и назад. Прыжки в длину с места. Спортивная игра «элементы баскетбола».	Развивать выносливость, гибкость, равновесие, скоростно-силовые качества. Учить группировке. Совершенствовать технику броска. Воспитывать интерес к результатам своих занятий и достижениям спортсменов.
	3 – 4 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе с препятствием. ОРУ с мячом Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Волки во рву».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, интерес к народным играм. Определять толчковую ногу. Формировать мышечный корсет, чувство ритма. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать чувство товарищества..
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением. Элементы тенниса.	Развивать координацию движений, быстроту, гибкость, красоту движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать эстетические чувства..
	7 -8 занятие. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол. Два мороза. Выжигалы.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с флажками. Подвижная игра «Салют». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафеты.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закреплять умение держать клюшку и вести

	упражнениям.		мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Совершенствовать умения ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, сил, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску из за головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «День и ночь».	Развивать гибкость. Совершенствовать технику прыжка. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к своим результатам.
	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Краски».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	Бег медленный, чередовать с бегом змейкой. ОРУ с малым мячом. Метание. Прыжки в длину с места. Элементы тенниса. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно – силовые качества, ловкость. Совершенствовать метание. Воспитывать смелость, решительность.
	3 – 4 занятие. Развитие координации движений.	ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Городки».	Развивать гибкость, координацию, обучать прыжкам на двух ногах. Закрепить знание правил игры . Воспитывать активность, самостоятельность.
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. ОРУ с мячом. Лазанье, подлезание, ходьба по скамье парами. Подвижная игра «Кольцеброс». «Городки».	Развивать ловкость, гибкость, меткость Совершенствовать технику метания. Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.	Показ детьми достигнутых результатов. Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1 – 2 занятие.	Ходьба с заданием для рук и ног.	Развивать координацию,

	Развитие гибкости.	Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	гибкость, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Элементы спортивных игр: теннис.	Развивать гибкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать эстетические чувства.
	7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. Сбей кегли. Школа мяча. спортивные игры: Городки, Бадминтон. Футбол. Баскетбол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 – 2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки. Бадминтон. Пионербол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.

4.4. Требования к уровню подготовки воспитанников.

К концу учебного года дети могут:

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности.	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие. отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель.	О самосовершенствовании. О способах укрепления своего здоровья.

		<p>Энергично подтягиваться на скамье различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, по канату.</p> <p>Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Вести мяч и забрасывать в кольцо.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Выполнять действия с ракеткой и воланом.</p> <p>Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъёмы и спуски с горы.</p>	
--	--	---	--

4.5. Тестовые методики для детей подготовительной группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

4.6. Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Таблица 3

Уровень		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тесты				
	Бег 30 м\сек.			
	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	Сентябрь	>46– 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м.	Сентябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<

сек.	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<30 - 35	40 - 45	50>
	Май	<35 - 40	45-50	55>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	Май	<130– 150	160 – 190	200>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>
Наклон туловища см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

Способы проверки знаний, умений и навыков.

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования. Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

5.Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)
2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;
3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;

4. Диагностику проводить поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;
6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;
7. Приготовить протоколы для тестирования

В качестве **метода фиксации** предлагается использовать три цвета обозначения (красный, желтый, зеленый), каждый из которых имеет свое качественное определение. Если педагог считает, что тот или иной способ или умение сформированы у ребенка, он ставит в карте кружок красного цвета. Если данные близкие к высокому уровню то ставится кружок желтого цвета. Если, несмотря на специально предпринятые меры (индивидуальная работа, иной способ предъявления материала и т.д.), результат оказывается ниже возрастных возможностей, ставится кружок зеленого цвета, который следует рассматривать как сигнал неблагополучия в одной или нескольких областях развития ребенка.

То есть:

Красный цвет- соответствует высокому уровню развития.

Желтый цвет - соответствует среднему уровню развития.

Зеленый цвет- соответствует низкому уровню развития. (ребенок требует особого внимания взрослого)

Расписание.

<p>Понедельник: 9⁰⁰-9¹⁵- гр№1; 9²⁵-9⁴⁵- гр№3; 9⁵⁵-10¹⁵- гр№11; 10²⁰-10⁵⁰- гр№4;</p>	<p>Четверг: 9⁰⁰-9²⁵- гр№5; 9³⁵-10⁰⁰- гр№8; 10²⁰-10³⁶- гр№1;(B) 10⁴⁰-11⁰⁰- гр№3;(B) 11⁰⁵-11³⁰- гр№10;(B)</p>
<p>Вторник: 9⁰⁰-9²⁵- гр№10; 9³⁵-10⁰⁵- гр№4 ; 10²⁰-10⁵⁰- гр№6; 11⁰⁰-11²⁵- гр№5;(B) 11³⁵-12⁰⁰- гр№8;(B) 15⁰⁰-15²⁰- гр№11;</p>	<p>Пятница: 9⁰⁰- 9²⁵- гр№8; 9³⁰- 9⁵⁵- гр№10; 10⁰⁰- 10³⁰- гр№6; 11⁰⁰- 11³⁰- гр№4;(B)</p>
<p>Среда: 9⁰⁰-9¹⁵- гр№1; 9²⁵-9⁴⁵- гр№3; 9⁵⁰-10¹⁵- гр№5; 10⁵⁰-11¹⁰- гр№11;(B) 11²⁰-11⁵⁰- гр№6. (B)</p>	

6.Список средств обучения.

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: шведская стенка – 3 шт, канат – 2 шт., маты гимнастические – 3 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -35 шт., доска ребристая – 2 шт.

Инвентарь: фитболы –9 шт., канат – 2 шт., скакалки — 25 шт., теннисные ракетки – 10 шт., теннисные шарики – 10 шт., теннисные мячи — 2 шт., , дуги – 3 шт., обручи – 35 шт., кегли 34 шт., гимнастические палки30 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 30 шт., маленькие — 30 шт., волейбольные — 3 шт, баскетбольные — 2 шт. туннель -2 шт.,султанчики 70шт, самокат -2 шт, санки-2 шт, лыжи – 20 шт, клюшки- 8 шт, стойки- 2 шт, конусы малые 10 шт, конусы средний-6 шт, конус большой – 4 шт.

Нестандартное оборудование: кольцобросс, массажные мячики. Массажные дорожки 4шт. ребристые доски – 3 шт.

Региональный компонент.

Цель: Формирование нравственно- патриотических чувств у дошкольников через приобщения детей к национальным традициям и культурным ценностям малой Родины, ее истории.

Задачи.

- Развивать у дошкольников интерес к традициям и культурным ценности родного края и его достопримечательностям, событиям прошлого и настоящего.
- Систематизировать и углубить знания детей о спорте родного края.
- Привить чувство гордости за своих земляков спортсменов.
- Обогащать знания дошкольников о народных играх Воронежской губернии.
- Способствовать повышению активности родителей в воспитании у ребенка любви к спорту, занятиям физической культуры, содействовать становлению желания принимать участие в спортивных мероприятиях.

Месяц	Тема	
В течении года	Разучивание народных игр и народных игр Воронежской губернии.	
Октябрь	Покров День	Развлечение (приобщение к народным истокам)
Декабрь	«Богатыри земли Русской»	Развлечение.(с элементами кинезеологии и русских народных игр.)
Январь	«Коляда, открывай ворота!»	Развлечение для детей (на народных играх)
Февраль	«Масленица широкая»	Совместное развлечение с родителями. (на народных играх)

Март	Мы верим твердо в героев спорта.	Спортивный праздник с КТ (презентация о спортсменах Г.Воронежа)
Апрель	Презентация «Культурно спортивные комплексы Воронежа»	Какими видами спорта славится наш Воронеж.
Май	«Этот День Победы»	Праздник. С привлечением общественности и родителей
июнь	«Наша Родина- Россия.»	Спортивное развлечение.

На занятиях физической культуры также используются комплексы кинезеологической гимнастики.

Цель: создать условия для развития интеллекта через движения, которые позволяют выявить скрытые способности ребенка старшего дошкольного возраста, расширить границы возможностей его мозга.

Задачи:.

- 1.Развивать мелкую и крупную моторику;
- 2.Развивать память, внимания, мышления, речь;
- 3.Снизить утомляемость;
- 4.Повысить способности к произвольному контролю;
5. Повысить работоспособность;

Кинезеологические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость и делают жизнь ребенка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю; способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями и уметь постоять за себя в непростой жизни.

1.2. Методы и приемы:

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
- Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Приложение №1

Перспективный план для детей подготовительной группы

Месяц	№ карточки	содержание
Сентябрь	1	1.Растяжка «Солнышко» 2.Дыхательные упражнения: «Подуем на солнышко» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Перекрестное марширование», «Марионетка» 4.Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка» 5. Релаксация: «Полет высоко в небе»
октябрь	2	1.Растяжка «Пузырь» 2.Дыхательные упражнения: «Ветерок» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Мельница», «Крюки» 4.Глазодвигательные упражнения: «Веселая картинка» 5. Релаксация: «Птица»
ноябрь	3	1.Растяжка «Снежная баба» 2.Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Ухо- нос» 4.Глазодвигательные упражнения: «Игрушки» 5. Релаксация: «Мои фантазии»
декабрь	4	1.Растяжка « Четыре стихии» 2.Дыхательные упражнения: «Дом маленький, дом большой» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Оладушки», «Лягушка» 4.Глазодвигательные упражнения: «Нарисуй геометрические фигуры» 5. Релаксация: «Прогулка по берегу мор»
январь	5	1.Растяжка «Оловянный солдатик » 2.Дыхательные упражнения: «Свеча» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Я - робот» 4.Глазодвигательные упражнения: «Навигатор» 5. Релаксация: «Теплые капельки»
февраль	6	1.Растяжка «Ива и тополь » 2.Дыхательные упражнения: «Ветерок» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Кулак, ребро, ладонка», «Лезгинка» 4.Глазодвигательные упражнения: «Бабочка, цветок» 5. Релаксация: «Птица»
март	7	1.Растяжка «Бельчата» 2.Дыхательные упражнения: «Ветерок» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Колечко», «Зеркальное рисование» 4.Глазодвигательные упражнения: «Зайка» 5. Релаксация: «Путешествие на облаке»
апрель	8	1.Растяжка « Медвежата» 2.Дыхательные упражнения: «Поездка» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Слон» 4.Глазодвигательные упражнения: «Солнышко и тучка» 5. Релаксация: «Цветные краски»
май	9	1.Растяжка «Котята» 2.Дыхательные упражнения: «Цветочки» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Гостеприимная кошка» 4.Глазодвигательные упражнения: «Горизонтальная восьмерка» 5. Релаксация: «Колыбельная для котят»

Июнь-июль, август	10-11-12	<p>1.Растяжка «Чудо- дерево» 2.Дыхательные упражнения: «Чудо- дерево» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга: «Велосипедная прогулка», « Маршировка» 4.Глазодвигательные упражнения: « Самолет» 5. Релаксация: « Ласковое солнышко»</p> <p>1.Растяжка « Карусель» 2.Дыхательные упражнения: « Непослушный носик» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга «Астры» 4.Глазодвигательные упражнения: «Ласки» 5. Релаксация: «Сказка».</p> <p>1.Растяжка «Рыбалка » 2.Дыхательные упражнения: «Железный дровосек» 3.Телесные упражнения: упражнения для развития мозолистого тела головного мозга. «Кошечка» 4.Глазодвигательные упражнения: «Жук» 5. Релаксация: «Нарисуем радугу»</p>
-------------------	----------	--

Список литературы:

- Программа «Истоки», под редакцией Паромоновой Л.А., Центр «Дошкольное детство» им. А.А. Запорожца, М., 1997.- 288 с.
- Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет».- М.: Мозаика-Синтез, 2010
- Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду».- М.:Мозаика – Синтез, 2009;
- Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 года \– М.- Просвещение, 2004.
- Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет \– М.- Просвещение, 2004.
- ПолтавцеваН.В, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет \. – М.- Просвещение, 2004.
- Полтавцева Н.В, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет \ Н.В.. – М.- Просвещение, 2004
- Полтавцева Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. - М.: ТЦ Сфера, 2013
- Овчинникова Т.С.«Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения»– С-Пб.: Каро, 2006. • Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики – М.: Детство-пресс, 2008
- «Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет \ Н.В.. – М.-Просвещение, 2004

- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей – СПб.: Речь, 2007. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Картушина М.Ю. Праздники для детей 6 – 7 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4 – 5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012
- Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 6-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012
- Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013
- Шорыгина Т.А. Беседа о здоровье. Методические пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
- Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в детском саду. – Москва, 2006
- Севенюк С. А., Лыгдэнова О.С., Величко Ю.В. Формирование культуры здорового образа жизни ребенка дошкольника. – МДОУ № 108 г. о. Самара - Самара, 2009.
- Барина Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. - М.: ТЦ Сфера, 2013
- Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 201
- Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей . – М.:ТЦ Сфера, 2002.
- Филиппова О.С. Олимпийское воспитание.
- Подписные издания: журнал «Управление ДОУ», 2004 №1 (13).
- Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С. М. Масгутовой. – М., 1997.
- Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С. М. Масгутовой. – М., 2000
- Егорова В. Рассказы стихи руками., М.: АО «Совер»1992.
- Интернет: www.detskiysad.ru, www.mail.ru, www.yandex.ru

