

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД № 68 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО:
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 68
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 17 августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детским садом № 68
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 93 от 17 августа 2021 года
Т.Н. Тычкова _____

Рабочая программа

по освоению детьми 3-4 лет
образовательной области
«Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год

Составитель:
инструктор по физической культуре
Дукин Михаил Евгеньевич

Санкт-Петербург

2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
Возрастные психофизические особенности развития детей 3-4 лет.....	4
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы	6
Оценка индивидуального развития ребенка	7
Параметры определения уровня усвоения программы.....	7
Содержательный раздел	8
Образовательная деятельность	8
Основные цели и задачи	8
Формы работы.....	9
Принципы физического развития.....	10
Методы физического развития	11
Поддержка детской инициативы	11
Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников	12
Организационный раздел	13
Материально-техническое обеспечение Рабочей программы.....	13
Организация физкультурно-оздоровительной работы	13
Режим двигательной активности.....	14
Планирование и проектирование образовательного процесса.....	14
Тематическое планирование.....	14
Основные задачи образовательной области «Физическое развитие»	16
Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Раздел «Физическая культура».....	17
Расписание занятий.....	18
Культурно-досуговая деятельность.....	19
Условия реализации программы	19
Длительность физкультурных занятий	20
Количество и продолжительность досугов, праздников	20
Кадровые условия	20
Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.....	20
Обеспечение безопасности физкультурных занятий.....	21
Глоссарий.....	23
Список литературы	24

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по освоению детьми 3-4 лет образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конвенцией о правах ребенка ООН;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия до 01.01.2027);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (срок действия до 01.01.2022);

- Общеобразовательной программой ГБДОУ детского сада № 68 Кировского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по освоению детьми 3-4 лет образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа) обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа предусматривает формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников.

Программа ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Физическая культура». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Раздел «Физическая культура» содержит мероприятия, направленные на обогащение двигательного опыта, обучение правильной технике выполнения движений, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование представлений о некоторых видах спорта, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами, правилам.

Рабочая программа разработана на основе принципов дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество ДОУ с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

В рабочей программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического развития. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Ведущие цели рабочей программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Физическое развитие осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов – индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам – культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов. Способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 2-3 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляется на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться

также их половая идентификация. Что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

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

Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок обладает элементарными представлениями о физической культуре и спорте.

Планируемые результаты освоения программы

Раздел «Физическая культура»

- Выполнение ходьбы прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Выполнение заданий: остановиться, присесть, повернуться.
- Выполнение бега, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием педагога.
- Сохранение равновесия, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании.
- Умение ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Выполнение энергичного отталкивания в прыжках на двух ногах, умение прыгать в длину с места не менее чем на 40см.

- Выполнение катания мяча в заданном направлении с расстояния 1,5м. Умение бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. Выполнение метания предметов правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.

- Соблюдение элементарных правил в подвижных играх. Уметь ориентироваться в пространстве.

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой. Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре-октябре и мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

	Раздел «Физическая культура»
Объект педагогической диагностики	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы
Основная направленность диагностики	Физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
Формы и методы педагогической диагностики	Наблюдение, тестирование
Периодичность проведения педагогической диагностики	2 раза в год
Методика проведения диагностики	Авторские разработки на основе рекомендаций А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненковой Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006; Н.Л. Петренкиной Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Союз», 2007.
Фиксация результатов	Диагностические карты

ПАРАМЕТРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- I параметр – Строевые упражнения – выполняет перестроения в одну, две колонны, врассыпную; выполняет размыкание и смыкание обычным шагом; выполняет повороты направо и налево.
- II параметр – ОРУ – Выполняет упражнения в заданном темпе, с предметами и без них.
- III параметр – Ходьба и бег – Ходит и бежит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление и темп в соответствии с указанием педагога. Во время ходьбы и бега может выполнять дополнительные задания: остановиться, присесть, повернуться.
- IV параметр – Прыжки – Выполняет энергичный толчок в прыжках на двух ногах; умеет прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- V параметр – Бросание, метания, школа мяча – Умеет катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м; выполняет броски мяча двумя руками от груди, из-за головы; умеет выполнять бросок мяча в пол, вверх и ловить его двумя руками (2-3 раза подряд); метает предмета (200гр) правой и левой рукой на расстояние не менее 3м.
- VI параметр – Лазание, ползание – Умеет ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- VII параметр – Равновесие – Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании.
- VIII параметр – Подвижные игры – Соблюдает элементарные правила во время подвижных игр. Умеет ориентироваться в пространстве.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей; становление ценностей здорового образа жизни.

Задачи на год:

Раздел «Физическая культура»

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Обучение умению действовать совместно.
- Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.

- Обучение умению сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Развитие навыков лазанья, ползанья. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие ловкости, выразительности и красоты движений.
- Введение в игры сложных правил со сменой видов движений.
- Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; обучение умению принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов.
- Закрепление умения энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжение обучения ловле мяча двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Формирование у детей желания участвовать в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитание интереса к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развитие умения различать и называть органы чувств, формирование представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- Формирование представления о том, что утренняя гимнастика, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- Ознакомление детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; формирование представления о необходимости закаливания;
- Формирование у детей представления о ценности здоровья; формирование желания вести здоровый образ жизни;
- Формирование умения сообщать о своем самочувствии взрослым.

4. Формирование начальных представлений о видах спорта:

- Обучение детей умению отличать зимние и летние виды спорта;
- Ознакомление детей со спортивным инвентарем.

ФОРМЫ РАБОТЫ

Воспитательно-образовательный процесс подразделен на:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов деятельности или в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

Для реализации рабочей программы по физическому развитию рекомендуется использование следующих форм работы:

- Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Физкультминутки;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Утренняя гимнастика;
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Дидактические игры;
- Подвижные и спортивные игры;
- Досуги и праздники;
- Оформление выставок.
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- Сдача тестовых нормативов (диагностика физического развития детей).

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;

- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
 - Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
 - В общение с детьми преобладает демократический стиль;
 - Педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
 - Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Проектная деятельность;

- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию;
- Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центре физического развития.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Ведущая цель – создать необходимые условия для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Месяц	Название мероприятия
	Раздел «Физическая культура»
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ
Октябрь	Эстафеты «Золотая осень»
Ноябрь	Спортивный досуг «Навстречу друг другу»
Декабрь	Консультация: «Организация зимнего отдыха на каникулах»
Январь- Февраль	Эстафеты «Зимние забавы» Спортивный праздник «Солдаты! Аты-Баты»
Март	Спортивный досуг «Мамин день»
Апрель	Эстафеты «Мы Космонавты»
Май	Спортивный праздник «МИР, ТРУД, МАЙ»
Сентябрь- Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Разделы	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Перечень технических и электронных средств, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности
Физическая культура	<p>Методические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none">• Авторские конспекты занятий по физической культуре;• Авторские конспекты тематических мероприятий;• Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и плоскостопия у дошкольников;• Буренина А.И. Ритмическая мозаика;• Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду;• Тимофеева Е.А. Подвижные игры;• Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. <p>Наглядно-дидактические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none">• Авторский наглядно-методический материал;• Авторские дидактические игры	<ul style="list-style-type: none">• Музыкальный центр;• тренажерно-информационная система «ТИСА»• Секундомер• Рулетка линейка

Перечень компонентов РППС функционального модуля «Физическое развитие» указан в паспорте функционального модуля «Физическое развитие»

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество занятий
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2
	Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и др.	Ежедневно
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, 2 раза
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно
	Физкультурный досуг (в спортивном зале, на улице)	1 раз в месяц
Активный отдых	День здоровья	2 раза в год
	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному минимуму. Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Планирование тематических занятий по физической культуре основано на комплексно-тематическом планировании ДОУ.

Методическая разработка тематических занятий направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об окружающем мире и на расширение культурного поля дошкольника.

Месяц	Раздел «Физическая культура»	
	Название занятия	Содержание темы
Сентябрь	«Теремок»	Занятие по мотивам сказки «Теремок»
Октябрь	«Осень»	Признаки осени, подготовка зверей к зиме
Ноябрь	«Рукавичка»	Занятие по мотивам сказки «Рукавичка»
Декабрь	«Новогодняя ёлка»	Определение понятия – Праздник Новый год
Январь	«Зимушка-Зима»	Признаки зимы, зимние забавы
Февраль	«23 февраля»	Определение понятия Защитники Отечества
Март	«Мамин день»	Собираем букет для мамы

Апрель	«Весна»	Признаки весны
Май	«Лето»	Признаки лета

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

1 квартал	2 квартал	3 квартал
Обучающие задачи		
<p>Раздел «Физическая культура»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ознакомление детей со спортивным залом и инвентарем в нем. • Формирование у детей умения строиться, ходить и бегать в колонне по одному. • Формирование умения выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед, обращая внимание на толчок ногами. • Формирование умения выполнять прокатывание мяча вдаль, друг другу, между предметами. • Упражнение детей в ходьбе обычной и с перешагиванием через предметы • Формирование умения играть в подвижные игры. • Закрепление умения ползать на четвереньках. • Формирование умения действовать в общем для всех темпе в процессе выполнения физических упражнений. • Проверка уровня физического развития детей. 	<p>Раздел «Физическая культура»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование у детей умения ходить и бегать в колонне по одному; перестраиваться парами и в круг; • Формирование умения выполнять сочетание ходьбы и бега с дополнительными заданиями; • Формирование умения выполнять бег с ускорением; • Формирование у детей умения ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди; • Упражнение детей в ползании и прокатывании мяча; • Закрепление умения пролезать под дугой; • Формирование умения выполнять спрыгивание с высоты; • Упражнение детей в прыжках на месте с продвижением вперед; • Формирование умения играть в подвижные игры с водящим – ребенком; 	<p>Раздел «Физическая культура»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование у детей умения выполнять перестроение в две, три колонны; • Продолжение формирования умения ходить и бегать в колонне по одному и парами; • Упражнение детей в умении сочетать ходьбу и бег с дополнительным заданием; • Повторение выполнения разных видов ходьбы и бега; • Формирование у детей умения выполнять прыжки со сменой положения ног и через предметы; • Продолжение формирования у детей умения бросать и ловить мяч; • Формирование у детей умения выполнять лазание по шведской стенке; • Повторение с детьми выполнение прыжков вверх и в длину с места; • Проверка уровня физического развития детей.
Оздоровительные задачи		
<ul style="list-style-type: none"> • Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. • Укрепление мышц тела, нижних конечностей. • Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. • Повышение функциональных возможностей организма. • Активизация обменных процессов работы. 		
Развивающие задачи		
<ul style="list-style-type: none"> • Развитие равновесия, силы, ловкости, глазомера, координации, внимания, выносливости. 		

Воспитательные задачи
<ul style="list-style-type: none"> • Формирование интереса к двигательной деятельности. • Воспитание смелости, решительности, выдержки, организованности. • Воспитание положительного отношения детей к занятиям. • Формирование умения играть в подвижные игры, соблюдая правила.
Связь с другими образовательными областями
<ul style="list-style-type: none"> • Формирование у детей потребности в ежедневной двигательной деятельности, • Создание благоприятных условий для воспитания организованности, волевых качеств, чувства собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе, дружеских взаимоотношений; • Формирование навыка рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности; • Способствование расширению словарного запаса, развитию связной речи; • Способствование развитию памяти, мышления, воображения, восприятия, любознательности и познавательной мотивации, путем использования игровых упражнений, подвижных и дидактических игр, познавательно-наглядного материала; • Использование во время занятий музыкального сопровождения, разнообразного оборудования и инвентаря, пособий для сюжетных подвижных игр, изображений двигательной деятельности, спортивного инвентаря и видов спорта.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ. РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные виды движений

Ходьба. Обычная, на носках, с высоким подниманием бедра; в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по доске с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). медленное кружение в обе стороны.

Бег. Обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях; по прямой, извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать в указанное место). Бег с изменением темпа, бег в медленном темпе 50-60 секунд, бег в быстром темпе 10м.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча вдаль; катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см). Метание на дальность правой и левой рукой; метание горизонтальную цель (расстояние 1,5-2м); метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2м, расстояние 1-1,5м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). Бросание мяча вверх, вниз, ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч, перелезание через скамейку. Лазание по гимнастической стенке.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, и с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними. Прыжки с высоты 15см, вверх с места; через линию, шнур, через 5-6 линий, через предметы (высота 5см). Прыжок в длину с места на расстояние не менее 40см.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты направо и налево.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений выполняются без предметов, с флажком, с косичкой, с кубиком, с мячом, с игрушкой

Подвижные игры

«Догоните меня», «Догони мяч», «Жуки», «Птички в гнездышках», «Все сюда», «Лохматый пес», «Такси», «У медведя во бору», «Кошка и мышки», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Огуречек», «Скворечники», «Звонкий мяч», «Кошка и мышки», «Зайка серенький сидит...», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Кролики», «Кот и воробышки», «Мой веселый звонкий мяч», «Подними мяч», «Наседка и цыплята», «Лиса и цыплята», «Кот и цыплята», «Котята и ребята», «Котята и щенята», «Береги предмет», «Найди себе пару», «Цветные автомобили», «Где звенит колокольчик?», «Скорее в круг», «Кто позвал?».

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
10	Физ. культура 9.55		Досуг (2 неделя месяца)	Физ. культура 9.55	
6	Физ. Культура 9.00		Досуг (4 неделя месяца)	Физ. культура 9.00	
8	Физ. культура 10.30		Досуг (1 неделя месяца)	Физ. культура 10.30	
5	Физ. культура 9.25		Досуг (3 неделя месяца)	Физ. культура 9.25	
7		Физ. культура 9.30	Досуг (2 неделя месяца)		Физ. культура 9.30
1		Физ. культура 10.05	Досуг (1 неделя месяца)		Физ. культура 10.05

4		Физ. Культура 9.00	Досуг (3 неделя месяца)		Физ. Культура 9.00
3		Физ. Культура 10.45	Досуг (4 неделя месяца)		Физ. Культура 10.45

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Месяц	Раздел «Физическая культура»
Сентябрь	Досуг «Звонкий мяч»
Октябрь	
Ноябрь	Досуг «Новогодняя сказка»
Декабрь	
Январь	Досуг «Крещенские гуляния»
Февраль	
Март	Досуг «У солнышка в гостях»
Апрель	
Май	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успешность обучения дошкольников основным видам движений и практическим навыкам, а также степень оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к организации образовательной деятельности, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение ОВД, развитие психофизических качеств, решение оздоровительных и воспитательных задач по данной программе проходит в спортивном зале, расположенном в здании ДОУ, и на спортивной площадке, расположенной на территории ДОУ.

Наличие спортивного зала в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по физическому развитию всех детей, начиная с младшего возраста. Организация образовательной деятельности по физическому развитию детей в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Использование рационального режима деятельности и отдыха детей дает положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий физкультурные занятия, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятие должно проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Физкультурные занятия проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия имеют меньшую моторную плотность, затем, по мере освоения детьми программы, моторная плотность постепенно увеличивается.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Раздел	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
«Физическая культура»	1	До 30	15	15

КОЛИЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДОСУГОВ, ПРАЗДНИКОВ

Количество проведения мероприятий	Продолжительность проведения мероприятий
досуг	Досуг
1 раз в 2 месяца	15-20 мин

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Занятия по физической культуре проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении НОД по физическому развитию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструкторами по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания и готовят группы к ним, знакомят с правилами поведения в спортивном зале, и на площадке. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по физическому развитию проверяет наличие у детей спортивной формы и обуви (для занятий физической культурой) помогает детям подготовить все необходимое.

На занятия по физической культуре детей сопровождает воспитатель.

В спортивном зале ДОУ работает один человек: инструктор по физической культуре.

При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Санитарно-гигиенические условия проведения физкультурных занятий в спортивном зале включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- проветривания между занятиями (не менее 5 мин), 2 раза в день сквозные проветривания, должна работать вентиляция.

САНИТАРНЫЕ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

Помещение	Температура воздуха (0С)	Влажность воздуха (%)
Спортивный зал	+18...+20	40-50

ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Для допуска к занятиям по физической культуре в детском саду требуется:

- Допуск врача (основная или подготовительная группы здоровья).
- Прохождение инструктажа по технике безопасности.

К каждому физкультурному занятию ребенку необходима спортивная форма:

- Белая футболка;
- Спортивные штаны или шорты (велосипедки);
- Носки;
- Спортивные кеды на светлой резиновой подошве;

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не разрешать детям толкать друг друга и ставить подножки, мешать выполнению упражнений, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
 - Приучать заходить и выходить из зала по разрешению преподавателя
 - Проводить поименно перекличку детей.
 - Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
 - Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
 - При появлении у ребенка признаков переутомления дать ему отдохнуть.
 - Соблюдать методическую последовательность обучения.
 - Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и физическую подготовку каждого ребенка.
 - Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения нагрузки.
 - Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила поведения в спортивном зале, при работе с инвентарем и оборудованием, во время подвижных игр.
- Соблюдение правил поведения в спортивном зале при организации занятий с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

ГЛОССАРИЙ

Взрослые – родители (законные представители), педагогические и иные работники образовательной организации.

Образовательная область – структурная единица содержания образования, представляющая определенное направление развития и образования детей.

Образовательная программа – учебно-методическая документация, определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы.

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
3. Булгакова Н.Ж., Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: 1997.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
7. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
8. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
9. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
10. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2003.
11. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
12. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет./ Авт.-сост. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. – М.: Просвещение, 1987.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
15. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007.
16. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

17. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.
18. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
19. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Т. Малыши, физкульт-привет!. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2006.
20. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
21. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2007.
22. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
23. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Издательство Акцидент, 1995.
24. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
25. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
26. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
27. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
28. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
29. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
30. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
31. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.
32. Планирование в физической культуре дошкольников: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
33. Погадаев Г.И. Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003.
34. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Авт.-сост. Пейдж Д. – М.: ООО Издательство Олимп: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002.
35. Спортивная энциклопедия почемучки / Авт.-сост. Юрмин Г., Менакер А. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
36. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
37. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.

38. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физ. упражнений для дошкольников и школьников.: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. / авт.-сост. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
39. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.
40. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Просвещение, 2003.
41. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.