

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета

Протокол № 01 от « 06 » 04 2023 г.
с учетом мнения совета родителей
(законных представителей)



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
старшей группы**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 87 комбинированного вида Калининского района Санкт-
Петербурга

Инструктор по физической культуре:
Мелехова Е. Н

Санкт - Петербург
2023

Содержание

I. Целевой раздел

Введение

1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативные правовые документы.....	3
1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 5-6 лет.....	5
2. Планируемые результаты освоения программы.....	6

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы	7
2.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями ..	8
2.3. Общая характеристика учебного предмета. Сведения о программах, на основании которых разработана рабочая программа	10
2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы на 2023-24 учебный год.....	10
2.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в старшей группе	13
2.6. Двигательный режим детей старшего возраста	15
2.7. Режим двигательной активности в течении дня	16
2.8. Реализуемые оздоровительные и педагогические технологии.....	17
2.9. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности	20
2.10. План физкультурно-массовых мероприятий для детей 5-6 лет на 2023-24 уч.год	21
2.11. Поквартальные планы на 2023-24 учебный год	22
2.12. Формы работы с родителями	23
2.13. Программное содержание освоения основных движений	24
2.14. План-график распределения учебного материала на год	28
2.15. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».....	36
2.16. Подвижные игры, используемые для детей старшего возраста	38

III. Организационный раздел

3.1. Учебно-тематический план	43
3.2. Модель календарного (ежедневного) плана.....	43
3.3. Расписание ООД по физической культуре	43
3.4. Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса	44
3.4.1. Развивающая среда	44
3.4.2. Перечень традиционного оборудования спортивного зала.....	45
3.4.3. Перечень нетрадиционного оборудования спортивного зала.....	45
3.4.4. Используемая методическая литература.....	46

Введение

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

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

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

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

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

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

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

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

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

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

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год для детей 5-6 лет (старшая группа) разработана в соответствии с «Основной образовательной программой дошкольного образования (далее – ООП ДО) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 87 Калининского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ № 87) в соответствии с нормативными документами:

1.1. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав ГБДОУ № 87
6. Основная образовательная программа ГБДОУ № 87

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детей в возрасте шести – семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

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

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

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных

игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

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

Структура Программы соответствует основной образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ №87 и включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. В основу учебно-методического комплекта входят авторские разработки комплексной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2020 г.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Цель программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП

Задачи:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Содержание психолого-педагогической работы по физическому воспитанию детей 5-6 лет ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:
- Принцип учёта ведущей деятельности:
 - - реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:
 - - учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;
- Принцип амплификации детского развития
 - - рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;
- Принцип единства обучения и воспитания
 - - как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;
- Принцип преемственности образовательной работы
 - - реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;
- Принцип сотрудничества с семьёй:
 - - реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;
- Принцип здоровьесбережения:
 - - при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию

Структура Программы соответствует основной образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ №87 и включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. В основу учебно-методического комплекта входят авторские разработки комплексной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2020 г.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 5-6 лет (старшая группа)

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых шести лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Основные показатели физического развития шестилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 14-18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных;

ребёнок владеет элементарными навыками самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль двигательной деятельности.

Заметен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определённых ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности.

Владеет основными культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила здорового образа жизни.

К шести годам проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумывать и выполнять несложные физические упражнения.

Возрастные особенности детей старшей группы

Группа/ возраст	Особенности контингента детей			
	Пол чел., в %		Группа двигательной активности детей	Особенности познавательной сферы
	Ж	М		
/старший	чел.	чел.	Малоподвижный – Средний – Высокий –	ЗПР – 0 норма –

Индивидуальные особенности здоровья контингента детей

Группа/ возраст	Группа здоровья детей			
	II	III	IV	V
/ старший	%	дет. %	%	р. %

Сведения о семьях воспитанников

Критерии	Доля (%) семей от общего количества детей в ДООУ
Общее количество детей Из них, проживающих в:	
полной семье	чел. %
неполной семье	чел. %
многодетной семье	чел. %
проблемной семье	Нет
семье с опекуном	Нет
этнических семьях	

2. Планируемые результаты освоения программы

- ✓ Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- ✓ Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- ✓ Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- ✓ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- ✓ Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- ✓ Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5- 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3- 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз на месте, в ходьбе (расстояние 6 м).
- ✓ Владеет школой мяча.
- ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- ✓ Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- ✓ Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- ✓ Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- ✓ Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- ✓ Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Образовательная область «Физическое развитие» включает два направления:

- 1) формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- 2) физическая культура.

• **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больными. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

• **Физическая культура**

- Продолжать формировать правильную осанку; учить осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- **Подвижные игры.**
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

2.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

«Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта.

Познакомить дошкольников с современным олимпийским движением, охватывающим людей разного пола, национальностей, двигательных и функциональных возможностей.

Познакомить с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры:

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей и т.д.;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования;
- просмотр и обсуждение познавательных книг, мультфильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий:

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств;
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- проведение подвижных игр, игр-соревнований;
- проведение соревнований в д/с.

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем:

- проведение инструктажа на тему «Обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «Правила поведения в спортивном зале» и т.д.;
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формирование ответственного отношения к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке:

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;

- самообслуживание.

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизация словарного запаса за счет спортивной терминологии:

- проговаривание действий и название упражнений;
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности;
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением;
- сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом»;
- сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта);
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением;
- тематические (по сказкам) игры-соревнования;
- проведение соревнований в д/с.

«Художественно-эстетическое развитие»

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическое развитие»:

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности;
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования.

Использование художественных произведений:

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт».

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении:

- использование упражнений ритмопластики;
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку;
- использование музыкально-подвижных игр;
- построение занятия на танцевальном материале;
- прослушивание песен о спорте.

Развитие эстетических чувств детей:

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма).

2.3. Общая характеристика учебного предмета.

Сведения о программах, на основании которых разработана рабочая программа.

Общеобразовательные программы с указанием выходных данных		Педагогические технологии с указанием выходных данных
основная	дополнительные	
Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №28	1. Стеркина Р.Б. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста, М., 2008.	1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. 2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском

Калининского района Санкт-Петербурга		саду. – М., Мозаика-Синтез, 2000. 3. Галанов А.С. «Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет».- М.: Педагогическое общество России, 2005. 4. Потапчук А.А. Правильная осанка. – СПб, «Детство-Пресс», 2005. 5. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика. – СПб.: Корона принт, 2004.
---	--	--

2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ д/с № 87 на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Период
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ	Режим дня (на холодное и теплое время года) Щадящий режим дня Гибкий режим дня Адаптационный режим дня	Постоянно, в течение года
2.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка		
	Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки, физкультпаузы Динамические перемены	Ежедневно
		Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю
		Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно
		Подвижные игры на воздухе и в помещении	
	Частично- регламентированная деятельность	Спортивные праздники	Не реже 2 раз в год
		Физкультурные досуги	1 раз в месяц
		Групповые занятия с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка	2 раза в неделю
		Индивидуальные занятия	по мере необходимости
		Дни здоровья	1 раз в сезон
		Разные виды гимнастик (зрительная, дыхательная, пальчиковая и другие)	Ежедневно
	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в свободное время в соответствии с группой двигательной	Постоянно, в течение года

		активности	
3.	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	В соответствии с реализуемой программой	Постоянно, в течение года
4.	Оздоровительное и лечебно профилактическое сопровождение		
	Профилактические мероприятия	Мероприятия по обеспечению безопасности среды: кварцевание, проветривание, закаливание естественными физическими факторами	Постоянно, в течение года
		Профилактические прививки	По плану поликлиники
	Общеукрепляющие и закаливающие мероприятия	Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня Прогулка с увеличением времени пребывания на воздухе	Постоянно, в течение года
		Свето-воздушные и солнечные ванны Мытьё ног Босохождение, водное закаливание во время проведения культурно-гигиенических процедур	В летний период
		Диспансеризация, полное лабораторное исследование детей, поступающих в школу	По графику поликлиники
6.	Организация питания	Меню обогащенное фруктами, овощами и соком С повышенным содержанием животного белка Гипоаллергенные диеты с исключением облигатных аллергенов, молока.	Постоянно, в течение года

2.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в старшей группе ГБДОУ №87

№п/п	Форма	Средства	Место проведения	Кто проводит	Время в режиме дня, длительность, частота	Особенности методики
1	Утренняя гимнастика	Комплекс упражнений	Группа, музыкальный зал	Воспитатель	Утро 8.20-8.30 ежедневно	Игровая методика, включаются: дыхательные упражнения, с предметами, в различных положениях
2	Освоение основ гигиенической культуры	Пальчиковые тренинги	Туалетная комната	Воспитатель	Утро 5-7 минут ежедневно	Использование малых жанров фольклора
3	ООД	Упражнения и игры	Физкультурный зал	инструктор по ФК	2 раза в неделю, 25 минут	Игровая методика, основные движения, включаются специальные упражнения на формирования сводов стоп, осанки, с элементами ЛФК, варианты ходьбы, дыхательные упражнения
4	Физкультминутки	Логоритмические упражнения	Групповое помещение	Воспитатель	Днём, во время занятий познавательного цикла, 1-3 минуты	Зависит от формы занятий, его смысловой нагрузки, присутствует элемент занимательности
5	Подвижные игры	Игры малой, средней, большой подвижности, хороводные игры	Группа, прогулка	воспитатель, инструктор по ФК	Между режимными моментами, до или после занятий, ежедневно, в самостоятельной игровой деятельности, 25-30 минут	Зависят от уровня двигательной активности детей
6	Гимнастика для пищеварения	Комплекс упражнений	Лёжа в постели	Воспитатель	После дневного сна, 1-3 минуты, ежедневно	Необходима последовательность выполнения упражнений

7	Бодрящая гимнастика, корректирующая	Комплекс упражнений	После дневного сна	воспитатель	После дневного сна, 5-7 минут, ежедневно	Проводится из различных ИП (лёжа, сидя, стоя)
8	Закаливание	Воздушное	Группа	воспитатель	После дневного сна, физкультурных занятий и УГ	Систематичность, по индивидуальным показаниям
9	Бодрящая гимнастика, корректирующая	Водное	Группа	Воспитатель	Во время гигиенических процедур после сна	Проводится из различных ИП (лёжа, сидя, стоя)
10	Закаливание	Босохождение	Группа	Воспитатель	После сна, 7-10 минут, ежедневно	Систематичность
11	Физкультурный досуг	Игры-эстафеты, подвижные, хороводные игры	Физкультурный зал	инструктор по ФК	1 раз в месяц 25-35 минут	Игровая методика
12	Музыкальный досуг	Танцевальные упражнения, игры, тематические вечера	Музыкальный зал	музрук.	1 раз в неделю, 25 минут	Игровая методика в музыкальном сопровождении
13	Спортивный праздник	Подвижные игры и упражнения	Спортивный зал, улица	инструктор по ФК	2 раза в год, зимой, летом	Игровая методика

Примечание: Подбор средств, форм, объёма мероприятий может меняться в зависимости от: условий работы, наличия персонала, количества детей, их самочувствия, изменения режима дня по непредвиденным причинам: эпидобстановки, погодных условий и пр.

2.6. Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста ГБДОУ д/с №87

№ п/п	Виды двигательной активности	Норма времени	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1.	Утренняя гимнастика	8-10						
2.	ООД по образовательной области «Физическое развитие»	25						
3.	Динамические паузы, физкультминутки	до 5 мин.						

4.	Совместная деятельность (образовательная область «Музыка»)	25						
5.	Совместная деятельность (образовательная область «Физическое развитие») на прогулке	25						
6.	Самостоятельная двигательная активность	до 1 часа						
7.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры - на утренней и вечерней прогулке)	15+15						
8.	Гимнастика после сна	5						
9.	Спортивные упражнения (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках)	15						
10.	Физкультурные досуги	Один раз в месяц до 35 мин.						
11.	Спортивные праздники	Один раз в полгода до 1 часа						
Суммарное время двигательной активности:		До 3ч. 45 мин.						

2.7. Режим двигательной активности в течении дня.

№	Вид двигательной активности	Старшая группа
1.	Утренняя гимнастика	8-10 мин.
2.	Физкультминутки	2-3 мин.
3.	ООД по образовательной области «Физическое развитие»	25 мин.
4.	Музыкальные занятия	25 мин.
5.	Бодрящая гимнастика	7 мин.
6.	Подвижные игры в группе, хороводные игры	20 мин.
7.	Самостоятельная двигательная активность	до 1 часа
8.	Динамическая переменка между занятиями	7-10 мин.
9.	Прогулка	3 ч.15 мин.
10.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц	35 мин.
11.	Спортивный праздник 2 раза в год	до 1 часа

2.8. Реализуемые оздоровительные и педагогические технологии:

Педагогическая технология Автор	«Дыхательная гимнастика» Красикова И.С.
Краткая аннотация	Помощь в обучении правильному дыханию, использование дыхательной гимнастики при занятиях с детьми, дозировка и время применения дыхательных упражнений
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Обучение правильному дыханию.
Задачи	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Обучение носовому дыханию. 3. Увеличить подвижность диафрагмы. 4. Улучшить деятельность ССС. 5. Повысить общую сопротивляемость организма, укрепить нервную систему ребёнка. 6. Обучить звуковой гимнастике.
Оборудование для зала и атрибуты	Пособие на дыхание (султанчики, пёрышки, теннисные шарик, пушинки, снежинки).
Наглядная информация для родителей	Консультации с комплексами упражнений на дыхание, папки-передвижки.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами дыхательных упражнений и звуковой гимнастики, ООД, динамические паузы, на прогулке, изготовление пособий на дыхание.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Выполнение дыхательного упражнения по карточке, мыльные пузыри, игра «Подуй на шарик», на прогулке подуть на одуванчик, листик и др.

Педагогическая технология Автор	«Осанка детей» Потапчук А.А.
Краткая аннотация	Последовательная и целостная методика воспитания правильной осанки, с использованием традиционных и новых подходов для формирования осанки.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Формирование стойкого навыка правильной осанки.
Задачи	1. Всестороннее укрепление мышечной системы. 2. Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника. 3. Воспитывать навык удержания своего тела в пространстве и при выполнении различных движений. 4. Прививать детям любовь к красивым и точным

	движениям. 5. Воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.
Оборудование для зала и атрибуты	Ортопедические дорожки, массажные коврики, маты, гимнастические палки, массажные мячи, мешочки с песком, гимнастическая стенка, скамейки, гантели, набивные мячи, фитболы
Наглядная информация для родителей	Консультации с комплексами упражнений на формирование правильной осанки, папки-передвижки, консультации по подбору мебели, обуви.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с применением корригирующих упражнений, ООД, динамические паузы, бодрящая гимнастика, тропа здоровья. Подвижные игры «Замри», «Тише едешь, дальше будешь», «Ходим в шляпах», «Восточный официант» и т.п.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Выполнение упражнения по карточке в ортопедическом уголке, игры малой подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Подвижные игры для детей с разным уровнем двигательной активности» Рунова М.А.
Краткая аннотация	Система занятий по физической культуре с преобладанием занятий игрового и сюжетно-игрового типа. Построена с учётом принципов оптимизации, дифференциации, индивидуализации. Решает комплекс оздоровительных, образовательных, воспитательных задач.
Возраст детей	Младший средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Естественное стимулирование двигательной и познавательной активности детей с учётом их потребности в движении.
Задачи	1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении. 2. Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов. 3. Способствовать овладению детьми игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, отображать действия, отвечающие характеру образа, согласовывать действия с текстом и музыкой. 4. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности. 5. Привлекать детей к совместным играм и упражнениям.
Оборудование для зала и атрибуты	Султанчики, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротники, флажки, модули.
Наглядная информация для родителей	Консультации «Игры в дороге», на развитие физических качеств, внимания, координации, ловкости, быстроты движений.

Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами малоподвижных игр, ООД, динамические паузы. Подвижные игры для разных форм двигательной активности.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Игры, которые лечат» Галанов А.С.
Краткая аннотация	Использование игр для гармоничного физического и умственного развития, формирование необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости. Получение детьми эмоционального удовлетворения, радости от правильно выполненных упражнений в соответствии с потребностями растущего организма в движении.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Укрепление здоровья детей.
Задачи	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. 2. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка. 3. Создание условий для реализации потребности двигательной активности в повседневной жизни.
Оборудование для зала и атрибуты	Султанчики, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротники, флажки, модули и др.
Наглядная информация для родителей	мастер классы по освоению игр
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами малоподвижных игр, ООД, динамические паузы, подвижные игры.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Физическая культура в детском саду». Пензулаева Л.И.
Краткая аннотация	Система физического воспитания и закаливания детей в течение всего времени их пребывания в детском дошкольном учреждении. Средства оздоровления детей: гигиенические факторы, закаливание, физические упражнения и занятия с детьми по физической культуре в помещении и на воздухе. Примерные варианты проектирования деятельности с детьми по физическому воспитанию в каждой возрастной группе детского сада.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.

Цель	Создание условий для развития двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.
Задачи	1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств. 2. Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности. 3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
Взаимосвязь технологии с обязательной частью основной общеобразовательной программы:	В основе технологии лежит двигательная деятельность детей по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».
Место технологии в образовательном процессе	Система работы по технологии спроектирована в разных формах совместной деятельности педагогов с детьми, во взаимодействии с родителями воспитанников.
Оборудование для зала и атрибуты	Гимнастические скамейки, стенки, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротики, флажки, модули, баскетбольные кольца, мишени, маты гимнастические, стойки для прыжков и др.
Наглядная информация для родителей	Стенды с наглядным материалом, книжки-передвижки, консультации, анкетирование.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика, ООД, динамические паузы, физкультминутки, бодрящая гимнастика, пальчиковая гимнастика, для глаз, подвижные игры.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

2.9. Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности

В целях обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач на необходимом и достаточном материале с учетом интеграции образовательных областей образовательный процесс по области «Физическое развитие» строится на комплексно-тематическом принципе.

Каждой теме уделяется одна неделя. Тема отражается в подборе упражнений, игр и наглядного материала, оформлении зала, тематике досуговой деятельности в области физической культуры.

Комплексно-тематический план для детей 5-6 лет на учебный год представлен в Приложении 1.

2.10. План физкультурно-массовых мероприятий для детей 5-6 лет на 2023-2024 уч.г.

Месяц	Мероприятие	Название
Сентябрь	Физкультурный досуг	«Весёлые туристы»
Октябрь	Физкультурный досуг	«В осеннем лесу»
Ноябрь	Неделя здоровья Спортивное развлечение	«Будь здоров, малыш!» «День матери»
Декабрь	Физкультурный досуг	«Путешествие в мир сказок»
Январь	Каникулярная неделя спортивных развлечений	«Зимние забавы»
Февраль	Спортивный праздник	«День защитника Отечества»
Март	Физкультурный досуг	«Мамин день»
Апрель	Спортивный праздник	«Космическое путешествие»
Май	Физкультурный досуг	«Кошкин дом»
Июнь	Спортивный праздник Физкультурный досуг	«Малые летние Олимпийские игры» «Правила движения достойны уважения»

Частично используются сценарии досугов из пособия для инструкторов ФК и воспитателей авторов Н.В.Полтавцевой и Н.А.Гордовой «Физическая культура в дошкольном детстве».

2.11. Поквартальные планы работы

План работы на первый квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение мониторинга по определению уровня двигательных умений и навыков. 4. Физкультурные досуги «Весёлые туристы», «В осеннем лесу», «День матери» - спортивное развлечение, «Будь здоров, малыш!» - неделя здоровья.	1. Работа с воспитателями по темам: -Распределение детей по подгруппам, по группам двигательной активности. -Консультации в группах по проведению индивидуальной работы с детьми 2. Работа с медперсоналом: -Проведение антропометрии	1.Выступление на родительских собраниях по темам: -«Организация и методика проведения занятий по физической культуре и плаванию» - «Самостоятельная двигательная деятельность дошкольника» 2. Размещение на информационный стенд в раздевалках групп рекомендаций по темам: - «Спорт и темперамент ребёнка» 4. Выставка рисунка «Физкультура в моей семье».	1.Написание планов работы. 2. Проведение и обработка результатов мониторинга. 3. Пополнение картотек и развивающей среды. 4. Оформление стендов у спортивного зала, и уголков в группах. 5. Написание индивидуальной работы с детьми.

План работы на второй квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение досугов: «Путешествие в мир сказок», «Зимние забавы» - каникулярная неделя спортивных развлечений, Спортивный праздник «День защитника Отечества».	1. Проверка развивающей среды в физкультурных уголках в группах. 2. Промежуточный МПС. 3. Консультации для воспитателей по темам: -«Роль считалок в организации игр с дошкольниками», «Мир мальчиков и девочек - физиологические аспекты развития». 4. Участие в районных методических объединениях. 5. Выступление на педагогическом совете по теме. Мастер-класс.	1. Размещение на информационный стенд в раздевалках групп рекомендаций по темам: - «Каким спортом заняться ребёнку» - «Лыжи и коньки» - «Раз, два левой! Ориентировка в пространстве». 2. Индивидуальные консультации. 3. Выставка стенгазет, сделанных дома «Наша спортивная семья».	1. Написание календарного плана 2. Оформление плана-программы индивидуальной работы с детьми. 3. Написание сценариев досугов и праздников. 4. Пополнение развивающей среды.

План работы на третий квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение мониторинга по определению уровня двигательных умений и навыков. 4. Физкультурные досуги «Мамин день», «Кошкин дом», Спортивный праздник «Космическое путешествие». 5. Проведение диагностики.	1. Проведение консультаций для воспитателей по теме: «Развитие у дошкольников самостоятельности в двигательной деятельности» 2. Взаимосвязь с мед. персоналом - Учет заболеваемости детей. - Проведение антропометрического исследования.	1. Консультации для родителей: - «Игры для здоровья вашего ребёнка» - «Памятка на лето: несколько упражнений в дороге» 2. Размещение информации на стендах в группах. 3. Проведение открытых занятий: «Чему мы научились за год».	1. Оформление методической документации. 2. Посещение открытых районных мероприятий. 3. Проведение и обработка результатов мониторинга, подведение итогов за год. 4. Оформление стендов с отчетом за год.

2.12. Формы работы с родителями

месяц	Содержание работы	Формы взаимодействия
Сентябрь	«Организация и методика проведения занятий по физической культуре . Спортивная форма на занятиях».	Групповые собрания. Памятки для родителей. Анкетирование. Индивидуальные консультации по результатам мониторинга.
Октябрь	«Спорт и темперамент ребёнка». Советы родителям. «Самостоятельная двигательная деятельность дошкольника».	Оформление информационных стендов в группах. Консультации.
Ноябрь	«Физкультура в моей семье».	Выставка рисунка.
Декабрь	«Каким спортом заняться ребёнку». «Фигуру снежную слеплю – ребёнку радость принесу».	Оформление информационных стендов в группах. Оформление участков всей семьёй, изготовление изделий из снега (горки, крепости, фигуры) для игр.
Январь	«Лыжи и коньки». «Наша спортивная семья».	Оформление информационных стендов в группах. Выставка стенгазет.
Февраль	«Раз, два левой! Ориентировка в пространстве».	Оформление информационных стендов в группах.
Март	«Игры для здоровья вашего ребёнка»	Оформление информационных стендов в группах.
Апрель	«Правила поведения на воде и водном транспорте». «Чему мы научились за год».	Презентация. Проведение открытых занятий.
Май	«Памятка на лето: несколько упражнений в дороге».	Оформление информационных стендов в группах.

2.13. Программное содержание освоения основных движений

Условные обозначения:

О – обучение, П – повторение, З – закрепление, С – совершенствование

Основные движения	
Ходьба	Старший
С содружественными движениями рук, ног	З
Меняя направление, темп	П
Огибая ориентиры	П
В колонне парами	З
Врасыпную	З
По кругу, взявшись за руки	З
Приставными шагами вперед	З
Приставными шагами вправо-влево	З
На носках	З
Высоко поднимая колени	З
По кругу не держась за руки	З
На внешней стороне стопы	П
«Змейкой» между расставленными предметами	З
С разными положениями рук	З
Приставными шагами назад	О
Чередование ходьбы с бегом и прыжками	П
Перекатом с пятки на носок	О
3-4 метра с закрытыми глазами	О
С перешагиванием предметов	З
Вальсовым шагом в сторону	О
По гимнастической скамейке	З
По наклонной доске	З
Медленное кружение в обе стороны	З
С мешочком на голове	П
Широким, мелким шагом	О
Гимнастическим шагом	О
В шеренге, по трое, четверо	О
Скрестным шагом	О

Бег	Старший
В полной координации	О
В разных направлениях	З
По кругу с соблюдением дистанции	З
В колонне	З
Со сменой направления	З
С ловлей и увёртыванием	О
В колонне парами	П
«Змейкой» обегая поставленные в ряд предметы	П
С ускорением и замедлением темпа	З
Со сменой ведущего	П
По узкой дорожке	П
Широким, мелким шагом	П
В сочетании с другими движениями	П
Челночный бег	П
С захлестыванием голени	П
Поднимая вперед прямые ноги	О
В сочетании с другими движениями и предметами (мяч, скакалка, шнурок и др.)	О
Из разных стартовых положений	О

Семенящий	О
Врассыпную	3
С высоким подниманием бедра	О
С препятствиями	О
Непрерывный бег 1,5-2 мин. в медленном темпе	О
На скорость	О
По наклонной доске вверх	О
Боковой галоп	О

Катание, бросание, метание мяча	Старший
Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх	3
Бросание мяча от груди двумя руками вперед	3
Бросание большого мяча двумя руками через веревку	П
Бросание маленького мяча одной рукой через веревку	О
Перебрасывание мяча из одной руки в другую	О
Метание мяча вдаль одной рукой	3
Метание маленького мяча с расстояния 3-4м в вертикальную цель высота центра мишени 1,0 м	О
Катание мяча с попаданием в предмет	П
Катание мяча между предметами	3
Катание обруча в прямом направлении, в парах	П
Бросание мяча двумя руками от груди через сетку	О
Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	П
Отбивание мяча от пола двумя руками, стоя на месте	П
Отбивание мяча одной рукой	П
Бросание мяча о стену и ловля его	О
Бросание мяча вверх и ловля руками	П
Бросание мяча друг другу с ловлей	П
Бросание мяча снизу, через голову, стоя спиной к партнёру	О
Бросание мяча с отскоком от пола	3
Бросание мяча, ловля в движении	О
Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении	О
Отбивание о стенку с хлопком, поворотом	О
Броски в стену и ловля после отскока	О
Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой руками	П
Броски двумя руками набивного мяча из разных И.П. в парах	О
Катание друг другу набивного мяча	3
Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад	О
Набрасывание колец на кольцоброс с разного расстояния	П
Отбивание об пол одной рукой, в прямом направлении, по кругу, «змейкой»	П
Метание в движущуюся цель	О

Прыжки	Старший
Прыжки вверх с касанием предмета рукой	С
В длину с места	З
В глубину	П
Ноги вместе, ноги врозь	П
Прыжки на двух ногах через шнур	С
Через предмет	З
С ноги на ногу	П
Прямой галоп	СЗ
Одна нога вперед, другая назад	П
В длину последовательно через 4-6 линий	З
На месте на правой и левой ноге	П
Пытаться прыгать с короткой скакалкой	П
Поскоки на месте одна нога вперед другая назад, ноги скрестно, ноги врозь	П
Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	О
По узкой дорожке на двух ногах	З
На двух ногах боком продвигаясь вперед	П
Попеременно на одной и на другой ноге	О
На одной ноге продвигаясь вперед прямо	О
На возвышение с места	О
Боковой галоп	П
Через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к веревке лицом	О
Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед	О
В высоту с разбега	О
В длину с разбега	О
Прыжки вверх, смещая ноги вправо, влево	П
Вверх из глубокого приседа	О
Вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-50 см	П
Прыжки в обруч спиной вперед	П
Боком с продвижением вперед через линии	О
Во время ходьбы, перепрыгивая через 6-8 предметов	З
Прыгать на одной ноге, толкая другой «камешек»	О
Через линию на одной ноге вперед и назад, вправо и влево	О
Вокруг предметов	С
С высоты 20-40 см	П
С высоты за линию в круги	О
С высоты из положения стоя спиной вперед	О
На предмет до 40 см в высоту с нескольких шагов разбега	О
С короткой скакалкой на двух ногах, с ноги на ногу	О
Поскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя	О

Ползание, лазание	Стар.
Ползание на четвереньках, толкая головой мяч	П
Ползание «змейкой» между предметами	СЗ
Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	С
Подлезание под веревку, дугу не касаясь руками пола	С
Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см	СЗ

Проползание на животе под скамейкой	П
Подлезание под скамейкой на животе, подтягиваясь на руках	О
Ползание по скамейке на четвереньках	З
Лазание по наклонной лестнице	П
Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу	З
По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг	О
При лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево	П
Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	О
Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	З
Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейку или проползание под ней	П
Подлезание под веревку, дугу (50 см) правым и левым боком	ПЗ
Влезание по наклонной лестнице, спуск по вертикальной гимнастической лестнице	О
Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске	П
Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали	О
Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	П
Ползание по скамейке на четвереньках назад	П
Ползание по полу на животе по пластунски	П
Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони	П
Перелезание через препятствия	З
Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками	О
Лазание по веревочной лестнице	О

2.14. План – график распределения учебного материала

План – график распределения учебного материала на I квартал для старшей группы

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Занятия:																								
1.	Построение, перестроение:																								
	а) в колонну					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) в шеренгу	+	+	+	+									+	+	+	+					+	+	+	+
	в) в две колонны									+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения:																								
	а) без предмета																	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) с гимнастической палкой									+	+	+	+	+	+	+	+								
	в) в движении	+	+	+	+	+	+	+	+																
3.	Двигательные умения и навыки																								
	а) ходьба:																								
	- в полуприседе	+	+							+	+							+	+						
	- перекатом с пятки на носок			+	+							+	+							+	+				
	- приставным шагом					+	+							+	+							+	+		
	- при ходьбе по сигналу делать повороты							+	+							+	+							+	+
	б) бег:																								
	- на носках	+	+									+	+									+	+		
	- высоко поднимая колени			+	+									+	+									+	+
	- мелким и широким шагом					+	+									+	+								
	- меняя темп							+	+									+	+						
	- семенящий бег на месте и в движении									+	+									+	+				
	в) прыжки:																								
	- с продвижением вперёд					+								+				+				+			
	- подпрыгивать на двух ногах вверх					+								+				+				+			
	- на двух ногах через предметы														О	П	С							З	

[illegible]

План – график распределения учебного материала на II квартал для старшей группы

[illegible]

	- подбросить мяч вверх с ударом об пол, поймать																		О	П	С			
	- перебрасывать с одной руки в другую												О	П	С		З							З
	- подбрасывать и ловить с хлопком						О	П	С				З											
	д) лазание																							
	- переползать через несколько предметов																				О	П	С	
	- ползать на четвереньках «змейкой»								О	П	С						З							
	е) равновесие																							
	- ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой									О	П		С					З						
	- ходить по гимнастической скамейке, приседая на середине																	+	+	+				
4.	Подвижные игры:																							
	а) игры с применением бега (ходьбы)					+	+	+	+								+	+	+	+				+
	б) игры с прыжками									+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+
	в) игры с бросанием							+	+				+	+	+	+								+
	г) игры с лазанием																				+	+	+	+
	д) игры на внимание					+	+			+	+						+	+	+	+				
5.	Коррекционная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Спортивные упражнения:	+	+		+	+			+		+	+			+	+		+	+		+	+		+
III.	Активный отдых:																							
	а) физкультурный досуг						+						+									+		
	б) день здоровья																							
	в) спортивный праздник																							

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Март								Апрель								Май							
		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
		неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Занятия:																								
1.	Построение, перестроение:																								
	а) парами	+	+	+	+							+	+	+	+							+	+	+	+
	б) в два круга					+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+				
	в) размыкания в кругу на вытянутые в сторону руки					+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+				
2.	Общеразвивающие упражнения:																								
	а) с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+	+
	б) на гимнастической скамейке																								
	в) без предмета									+	+	+	+	+	+	+	+								
3.	Двигательные умения и навыки																								
	а) ходьба:																								
	- на носках, на пятках	+	+							+	+							+	+						
	- на внешней стороне ступни			+	+							+	+							+	+				
	- в колонне по одному и парами					+	+							+	+							+	+		
	- по кругу, не держась за руки							+	+							+	+							+	+
	б) бег:																								
	- быстрый (8 мотив 3 – 4 раза с отдыхом)			+	+							+	+							+	+				
	- со средней скоростью (100 м)							+	+							+	+							+	+
	- боковым голопом	+	+							+	+							+	+						
	- чередуя с ходьбой					+	+								+							+	+		
	в) прыжки:																								
	- спрыгивать с высоты (20 см)					О	П	С																	
	- на возвышение до 10 см																								
	- в высоту с прямого и бокового разбега (не менее 30-40 см)	О	П	С																					
	- в длину с разбега (90-100 см)												О		П	С									
	- в длину с места (80-90 см)																		О	П	С				
	г) бросание:																								
	- в горизонтальную цель		О	П	С																				
	- в вертикальную цель														У	П	С				З				

	д) лазание																								
	- чередовать ползание с другими видами движений										+	+													
	- ползать по пластуны				О	П	С												3						
	е) равновесие																								
	- ходьба по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая мешочки с песком							О	П	С															
	- по гимнастической скамейке подниматься на носки опускаться на всю ступню										О	П	С												
4.	Подвижные игры:																								
	а) игры с применением бега (ходьбы)	+	+					+	+					+	+					+	+				
	б) игры с прыжками			+	+					+	+					+	+					+	+		
	в) игры с бросанием					+	+					+	+					+	+					+	+
	г) игры с лазанием					+	+					+	+					+	+					+	+
	д) игры на внимание	+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+		
5.	Коррекционная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Спортивные упражнения:	+	+		+		+	+		+	+			+	+					+	+	+	+		
III.	Активный отдых:																								
	а) физкультурный досуг			+																					+
	б) день здоровья																								
	в) спортивный праздник											+													
IV.	Диагностика двигательных умений и навыков, физических способностей															+	+	+	+						

План – график распределения учебного материала на IV квартал для старшей группы

№	Формы организации работы по	Июнь	Июль	Август
---	-----------------------------	------	------	--------

п/п	физической культуре	1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4		
		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Занятия:																									
1.	Построение, перестроение:																									
	а) в шеренгу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	б) в колонну	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	в) размыкание в колонне на вытянутые вперёд руки					+				+					+					+						
2.	Общеразвивающие упражнения:																									
	а) с мячом		+			+			+			+			+			+			+			+		
	б) без предметов	+			+			+		+			+			+			+			+				
	в) с обручами			+			+			+		+			+			+			+			+		
3.	Двигательные умения и навыки																									
	а) ходьба:																									
	- пристанным шагом в правую и левую сторону	+								+								+								
	- с закрытыми глазами 1.5 – 2 м			+							+									+						
	- в полном приседе					+							+									+				
	- по кругу, не держась за руки							+							+								+			
	б) бег:																									
	- быстрый (20-25 м)			+				+					+					+					+			
- челночный (3 раза по 10 м)					+					+									+							
- по пересечённой местности	+					+					+					+					+					
	- чередуя с прыжками		+						+				+							+						
	в) прыжки:																									
	- через длинную скакалку, вращая её вперёд				+					+				+				+						+		
	- через обруч						+				+				+				+							
	г) бросание:																									
	- на расстояние с места	+				+				+				+				+				+				
	- в мишень			+				+				+			+				+						+	
	- в баскетбольное кольцо (одной рукой, двумя руками снизу и из-за головы)		+				+				+			+				+				+				
	д) лазание																									

[illegible]

2.15. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Челночный бег – используется для определения *быстроты* – способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий и *ловкости* – способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 метров), касаясь рукой линий на полу, расположенных на отметке 6 м. Тестирование проводится парами.

Прыжок в длину с места – для определения *скоростно-силовых качеств* – способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Ребёнок встаёт у линии старта, касаясь её носками. Подседая, отводит руки назад и с махом руками вперёд выполняет прыжок, приземляясь на две ноги.

Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с полом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из трёх попыток.

Прыжок в высоту с места – для определения *силы* мышц ног и *координации* движений – способности согласовывать двигательное действие со сменой положения тела.

Ребёнок встаёт лицом к стене, касаясь её носками и подняв руки вверх. По высоте рук ставится отметка на стене. Ребёнок, взяв в руку мелок, выполняет прыжок вверх и ставит на стене отметку. Результат оценивается в сантиметрах по наибольшему расстоянию от начальной до конечной отметки из двух попыток.

Наклон вперёд – для определения *гибкости* – свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

Стоя на гимнастической скамейке, ребёнок выполняет наклон вперёд, не сгибая колени.

Нулевая отметка линейки соответствует уровню плоскости опоры. По положению средних пальцев рук определяется результат. Если ребёнок не достаёт кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат записывают со знаком минус.

Подъём туловища из положения лёжа на спине – определение *силы* мышц брюшного пресса.

Из исходного положения лёжа на мате, согнув колени, руки в замок за головой, стопы удерживает инструктор. По команде «Марш!» ребёнок поднимается до касания локтями коленей и делает опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 секунд. Подсчитывается число полных циклов.

Метание теннисного мяча на дальность – для определения степени сформированности двигательных навыков.

Ребёнок принимает исходное положение для метания – мяч в правой руке, левая вытянута вперёд, левая нога выставлена вперёд у линии старта. Выполняется бросок мяча вперёд.

Результат оценивается в метрах по лучшему броску из трёх попыток. То же делается левой рукой, изменив исходное положение.

Отбивание мяча – для определения степени сформированности двигательных навыков.

Ребёнку предлагается отбивать мяч от пола на месте в течение 30 секунд. Фиксируется количество ударов мяча об пол. При потере мяча ребёнок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 сек.

Кистевая динамометрия – для определения силы мышц рук.

Проводится с помощью ручного динамометра. Фиксируются показания силы правой и левой руки.

Оценочные показатели мониторинга образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Баллы	Челночный бег 5*6м(сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Наклон вперёд(см)	Пресс за 30 сек.(раз)	Метание (м)		Отбивание мяча 30с(раз)	Динамометрия	
							Пр.	Лев.		Пр.	Лев.
Старший	1	>15,6	< 87	< 14	< -3	< 10	< 3	<2	< 5	<3	<2
	2	14,7 – 15,6	87 – 99	14-16	-3	10-12	3-4	2-3	5-10	3-4.9	2-2.9
	3	13,7 – 14,7	100 -109	17-20	0	13-15	4.1-5	3.1-4	11-17	5-6	3-4.9
	4	13,1 – 13,6	110 -120	21-23	+4	16-18	5.1-7	4.1-6	18-25	6.1-8	5-7
	5	< 13,0	>120	> 23	> +4	> 18	> 7	> 6	> 25	>8	>7

Оценка уровня развития.

10 – 14 балла – ребёнок не соответствует «возрастной норме»

15 – 24 баллов – отдельные физические качества, двигательные умения и навыки недостаточно развиты

25 -34 балла – ребёнок соответствует «возрастной норме»

35 – 44 балла - отдельные физические качества, двигательные умения и навыки превышают «возрастную норму»

45 – 50 баллов – развитие ребёнка превышает «возрастную норму»

2.16. Подвижные игры, используемые в старшей группе для детей 5-6 лет

Основной вид движения	Название игр
Игры с ходьбой, бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Бери ленту!», «Совушка», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки» «Жмурки на месте», «Жмурки с колокольчиком», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ног», «Горелки», «Паук и мухи», «Успей догнать», «Кто дальше?», «Кто быстрее перенесет предметы?», «Огородники», «Успей выбежать», «Ловишка из круга», «Хитрая лиса», «Спрячь руки за спину!», «Дай руку», «Ловишки парами», «Ноги от пола!», «Скворечники», «Ключи», «Рыбаки и рыбки», «Ловля бабочек», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Гуси-лебеди», «Мы весёлые ребята», «Белки на дереве», «Орёл и птенчики», «Угадай, чей голосок», «Салки с лентой», «Садовник и цветы»
Игры с прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Удочка», «Будь ловким», «Воробьи и кошка», «С кочки на кочку»,
Игры с лазанием	«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении»
Игры с метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп (мяч от стены)», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом», «Передай мяч», «Мяч в воздухе», «Не давай мяча водящему», «Выбивала», «Съедобное-несъедобное», «Рыба, птица, зверь», «Ловля оленей»
Игры с построениями и перестроениями	«Быстро встань в колонну», «Чье звено скорее соберется?», «Два и три», «Построй шеренгу, круг колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «По местам!», «Затейники», «У ребят порядок строгий»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план

Возраст	Длительность		ООД					
	время	занятий	неделя		месяц		год	
Старший	25 мин.	1	50 мин.	2	3 ч. 20 мин.	8	30 час	72

3.2. Модель календарного (ежедневного) плана

Возраст	Старший
Дата	
Тема	
Задачи на неделю	
Построения, ОРУ	
Основные движения	
Подвижные игры	
Индивидуальная работа	
Беседы	

3.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Расписание ООД для старшей группы представлено в Приложении №2.

3.4. Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса

3.4.1. Развивающая среда

Физкультурно-игровая развивающая среда, способствующая развитию детей дошкольного возраста должна иметь следующие особенности.

1. Комфортность и безопасность.

В соответствии с этим для активизации движений можно использовать не только физкультурные пособия, но и привычные предметы (платочки, погремушки, маски, игрушки, змейки). Места для безопасной двигательной деятельности детей могут быть не только в спортивном зале, групповых комнатах, но и в спальнях. Это будет способствовать эмоциональному раскрепощению ребенка, укреплению у него чувства уверенности и защищенности.

2. Обеспечение богатства сенсорных впечатлений.

Пособия должны быть из различных материалов, многообразных цветов, форм. Следует помнить, что развитие сенсорных способностей является базовым в системе интеллектуальных способностей ребенка.

1. Обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности.

Соблюдение этого правила поможет становлению субъектной позиции ребенка, интериоризации приобретенного им опыта.

2. Обеспечение возможности исследования.

Среда, развивающая движения, должна обеспечить возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытания детьми своих способностей, овладения культурой движений собственным путем.

Развивающая среда организована, следуя общим принципам:

- Уважение к потребностям, нуждам и мнениям детей;
- Функциональность среды, опережающий характер содержания образования;
- Динамичность-статичность среды

В соответствии с этими принципами физкультурно-развивающая среда должна удовлетворять не только двигательные потребности. Но и потребности в познании, общении, возможности выбора движений, соответствующие возрастным возможностям, сенситивным периодам в развитии психических свойств.

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале должна быть:

- ❖ Содержательно – насыщенной, развивающей
- ❖ Трансформируемой
- ❖ Полифункциональной
- ❖ Вариативной
- ❖ Доступной
- ❖ Безопасной
- ❖ Здоровьесберегающей
- ❖ Эстетически-привлекательной

3.4.2. Перечень традиционного оборудования в спортивном зале

Мячи разных размеров (диаметр 20-25 см, 12-15 см, 6-10 см.) по количеству занимающихся
Кубики высотой 6-8 см по количеству занимающихся
Скакалки длиной 120-150 см. по количеству занимающихся
Гимнастические палки по количеству занимающихся
Обручи круглые диаметром 55см. и 65см по количеству детей
Обручи плоские диаметром 30 см
Воротики (дуги) для подлезания и пролезания высота 40-80 см (4 шт.)
Верёвка, шнур (диаметр 1,5-3 см) длина 3 м и более
Гимнастическая лестница (3 пролёта)
Скамейки гимнастические 2 шт.
Обручи диаметром 100 см. (8 шт)
Клюшки
Набивные мячи (масса 0,5 кг)
Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
Маты гимнастические 5 шт.
Кегли
Наклонная доска
Баскетбольное кольцо
Волейбольная сетка
Бадминтон (ракетки, воланы)
Теннисные мячи

3.4.3. Перечень нетрадиционного оборудования в спортивном зале

Ориентиры
Кольца (диаметр 11 см, 18 см,)
Мягкие мячи-мякиши
Мячи массажные
Пластиковые бутылки
Платочки, погремушки, бубны, ленты
Разноцветные корзины разного объёма
Разноцветные флажки
Набор модулей
Массажные дорожки, коврики
Мишени для метания в вертикальную цель
Батут
Мячи фитбольные
Змейка 2 шт.
Набор универсальный спортивно-игровой
Коврик для занятий «Топ-топ»
Камешки
Светофор, набор «Дорожные знаки»

Маски, куклы би-ба-бо
Балансиры 1 шт.
Набор муляжей овощей и фруктов
Навесной турник 1шт.

3.4.5. Используемая методическая литература

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Москва 01.01.2014 г.
- «Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет» Ю.Кириллова «Детство-пресс», СПб 2012г.
- «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа Л.И. Пензулаева, Мозаика-Синтез, Москва 2016 г.
- «Малыши, физкульт-привет» Л.Ю. Костыркина, О.Г..Рыкова, Т.Г. Кириллова. Москва 2006г.
- «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет» Ю.А. Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова, Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2005г.
- «Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях» Т.О. Крусева, Ростов-на-Дону, Феникс 2005г.
- «Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду» С.С.Прищепа Москва 2011 г.
- «Занятия по физической культуре» с детьми 3-7 лет, Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко, Москва 2008 г.
- «Физкультурно-оздоровительные занятия» с детьми 5-7 лет, Е.Н. Вареник, Москва 2009 г.
- «Бодрящая гимнастика для дошкольников». Т.Е. Харченко. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2010г.
- «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» Е.А. Сочеванова, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2008г.
- «Играй - не зевай» подвижные игры с дошкольниками, М.Н. Дедулевич, Москва «Просвещение» 2007г.
- «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» Л.А. Соколова, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2013г.
- «Сборник подвижных игр» 2-7 лет, Э.Я. Степаненкова, Москва, Мозаика-Синтез, Москва 2011г.
- «Спортивные сказки» Т.Л. Шорыгина Москва,ТЦ Сфера, 2014г.
- «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» Е.И. Подольская, Волгоград 2009г.
- «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» Г.А. Прохоров. Айрис-пресс, Москва 2004г.
- «Физкульт-привет минуткам и паузам» Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, Санкт-Петербург, Детства-Пресс 2004г.
- «Физическая культура дошкольника в ДОУ» Н.И. Бочарова, Москва 2007г.
- «Физкульт-ура» средняя и старшая группа разработки занятий. М.А. Фисенко, Корифей, Волгоград 2008г.
- «Физкультура для ослабленных детей» В.К. Велитченко, Москва 2000г.

- «Физкультурные занятия в детском саду» творческая школа для дошколят. Н.Н. Ермак, Феникс, Ростов-на-Дону 2004г.
- «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Н.Б. Муллаева, Санкт-Петербург, Детство-Пресс 2005г.
- «Веселая физкультура для детей и их родителей» О.Б. Казина, Ярославль 2008г.
- «Физическая культура в детском саду» О.Б. Казина, Ярославль, 2011г.
- «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». И.С.Голицина, Е.Е. Бухарова. Москва 2006г.
- «Спортивные игры для детей» О.Е. Громова, Москва, 2003г.
- «Спортивные праздники в детском саду» соревнования, эстафеты, игры С.Н. Сапего, Москва 2007г.
- «Игры для детей до 7 лет» Джим Холл Москва 2009г.
- «Школа мяча». Н.И. Николаева. Детство-пресс,СПб 2008г.
- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». О.Н. Моргунова, Воронеж 2005г.
- «Дыхательная гимнастика для детей». И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2004г.
- «Астма у детей, все способы лечения» Н.А. Онучин, Сова, Москва Санкт-Петербург 2005г.
- «Лечебные игры и упражнения для детей» А.А. Потапчук, Санкт-Петербург 2007г.
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Е.И. Подольская, Москва 2009г.
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова, Воронеж 2005г.
- «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Е.В. Сулим, Москва, 2011г.
- «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» Н.В. Нищева, Санкт-Петербург, детство-Пресс, 2010г.
- «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» И.Е. Аверина, Москва, 2006 г.
- «Плоскостопие» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2002г
- «Осанка» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2003г.
- «Сколиоз» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2003г.
- «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей» И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова Санкт-Петербург Москва 2004 г.
- «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» С.О. Филиппова. Детство-пресс, СПб 2007г.
- «Игры, которые лечат для детей 5-7 лет» А.С. Галанов, Москва 2005г.
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7» Л.И. Пензулаева, Владос,Москва 2004г.
- «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Н.И. Бочарова Москва 2002г.
- «Игры- эстафеты с использованием традиционного спортивного инвентаря» Е.А. Сочеванова, Детство-пресс, СПб 2010г.
- «150 эстафет для детей дошкольного возраста». Е.Ф. Желобкович, Москва 2010г.
- «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников» с использованием стандартного и нестандартного оборудования Н.Ч.Железняк, Е.Ф.Желобкович Москва 2009 г.
- «Пальчиковая гимнастика» для развития речи дошкольников Л.И. Савина Москва 2001г.
- «Движение день за днем» М.А.Рунова, Линка-Пресс Москва 2007г.
- «Олимпийское образование дошкольников» С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова Санкт-Петербург Детство-Пресс 2007г.
- «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» Т.С.Овчинникова, Каро, Санкт-Петербург 2006г.
- «Физическое воспитание в детском саду» для занятий с детьми 2-7 лет Э.Я.Степаненкова, Мозаика-Синтез Москва 2006г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430327

Владелец Аргеландер Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025