

Частное образовательное учреждение  
дошкольного образования  
Семейный Центр Монтеessori «Розовая башня»

Утверждаю:  
директор ЧОУ ДО СЦМ «Розовая башня»  
\_\_\_\_\_ Трушникова И. А.

**«ФИЗКУЛЬТУРА»**  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
для детей в возрасте от 3-х до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Каменева Т. Е.

Рецензент: Трушникова И. А.

г. Тюмень  
2017г.

## Содержание программы:

1.	<b>Паспорт программы</b> .....	стр. 3
2.	<b>Целевой раздел</b> .....	стр. 4
2.1.	Пояснительная записка.....	стр. 4
2.2.	Особенности комплектования групп и сроки реализации программы.....	стр.5
3.	<b>Содержательный раздел</b> .....	стр. 5
3.1.	Образовательные области.....	стр. 5
3.2.	Формы и виды.....	стр. 7
3.3.	Содержание работы.....	стр. 10
3.4.	Ожидаемые результаты.....	стр. 11
3.5.	Область применения программы.....	стр. 11
3.6.	Планирование, контроль, диагностика.....	стр. 12
3.6.1	Примерный учебный план.....	стр. 12
3.6.2	Мониторинг.....	стр. 25
3.6.3	Требования к технике безопасности на занятиях.....	стр. 26
4.	<b>Организационный раздел</b> .....	стр.28
4.1.	Организационно- педагогические условия реализации программы.....	стр.28
4.1.1	Примерные формы и приёмы организации процесса физического развития.....	стр.28
4.1.2	Оборудование и материалы.....	стр.29
4.2.	Кадровое обеспечение реализации программы .....	стр.30
4.3.	Материально-техническое обеспечение программы.....	стр.31
4.4.	Финансовые условия реализации программы.....	стр.31
4.5.	Методическое обеспечение программы.....	стр.32
4.6.	Учебно-методические материалы к программе.....	стр.33

## 1. Паспорт программы

Наименование программы	«Физкультура» для детей в возрасте от 3 до 6 лет.
Программа разработана на основании	- Закона Российской Федерации «Об образовании»; - Федеральных государственных Образовательных Стандартов (далее ФГОС) дошкольного образования; - Федеральных государственных требований (далее ФГТ) дошкольного образования. - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
Цель программы	формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, становление ценностей здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ укрепить здоровье детей;</li><li>✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни;</li><li>✓ развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;</li><li>✓ создание условий для реализации потребности в двигательной активности;</li><li>✓ выявление интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;</li><li>✓ приобщение детей к традициям спорта.</li></ul>
Структура программы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Паспорт программы.</li><li>2. Целевой раздел.</li><li>3. Содержательный раздел.</li><li>4. Организационный раздел.</li></ol>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Повысится интерес и ценностное отношение к занятиям физической культуры;</li><li>✓ Улучшатся показатели основных видов движений;</li><li>✓ Повысится двигательная активность детей;</li><li>✓ Разовьется опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистая, дыхательная и нервная системы детей;</li><li>✓ У дошкольников сформируются навыки самостоятельного выражения движений под музыку, инициатива, трудолюбие;</li><li>✓ Каждый ребенок достигнет уровня развития, который соответствует его возможностям.</li></ul>
Характеристика учреждения	частное образовательное учреждение дошкольного образования.

## **2. Целевой раздел**

### **2.1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основании

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральных государственных Образовательных Стандартов (далее ФГОС) дошкольного образования;
- Федеральных государственных требований (далее ФГТ) дошкольного образования.
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении (утверждено Постановлением правительства РФ от 12.09.08г. №666);
- Приказом Министерства образования РФ от 23.11. 2009 г. N 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования
- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Москва – 2010г

Физкультура имеет большое оздоровительное значение при условии систематического выполнения упражнений детьми.

#### **Принципы построения программы:**

– принцип целостности (единство образовательной, воспитательной и развивающей функций, где объединение знаний, умений и навыков составляют единую систему, целевая установка на качественное изменение одного состояния организма ребенка на другое, более совершенное при помощи различных средств физического воспитания)

– принцип вариативности средств физического воспитания (одно и то же психофизическое качество можно развивать, используя различные средства физического воспитания, имеющиеся в распоряжении педагога. Это обстоятельство дает педагогу уникальную возможность обеспечивать на физкультурном занятии достижение единой целевой установки, варьируя для этого различные по характеру воздействия средства физического воспитания)

– экзистенциальный подход (адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию ребенка, гармонизация и оптимизация физического воспитания, выбор формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого ребенка)

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, становление ценностей здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.

#### **Задачи:**

- ✓ укрепить здоровье детей;
- ✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- ✓ создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- ✓ выявление интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- ✓ приобщение детей к традициям спорта.

## **2.2. Особенности комплектования групп**

Программа предусматривает разновозрастную организацию воспитательно-образовательного процесса для детей дошкольного возраста по подгруппам: от 3 до 5 лет и от 5 до 7 лет. Количество детей в разновозрастной группе устанавливается в зависимости от санитарных норм и имеющихся условий для осуществления воспитательно-образовательного процесса. Минимальный возраст для зачисления в группу – 3 года. Предельная наполняемость подгруппы – 9 детей. Минимальная наполняемость группы – 4 ребёнка.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 30 мин.  
Полный объем учебных часов – 36 часов в год.

Время занятия варьируется в связи с учетом умственных, физических и эмоциональных нагрузок, а также «настроя» детей группы, которое необходимо пронаблюдать перед занятием физкультурой.

## **3. Содержательный раздел**

### **3.1. Образовательные области**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

#### Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### **Связь с другими образовательными областями**

«здоровье»	Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование навыков здорового образа жизни, бережного отношения к личным вещам, потребности в движении. Обогащение положительными эмоциями каждого ребёнка
«безопасность»	Формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога с детьми и пр.
«коммуникация»	Развитие общения детей друг с другом и взрослыми в процессе двигательной активности
«труд»	Формирование трудовых умений и навыков при организации двигательной деятельности
«познание»	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира через проблемно – игровую деятельность
«социализация»	Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности
«чтение художественной литературы»	Использование художественных произведений для формирования мотивации к двигательной активности, использование литературы по родному краю
«художественное творчество»	Развивать умение отражать свои представления о двигательной деятельности в продуктивной деятельности

«музыка»	Использовать средства музыки для обогащения двигательных ощущений, развития двигательного творчества
----------	--

### **Образовательное пространство программы**

Для эффективной работы необходимо организовать образовательное пространство (подготовленную среду), которое включает:

- ✓ зал с напольным покрытием
- ✓ мебель, соответствующую росту ребенка для организации этапов общей и свободной самостоятельной работы;
- ✓ комплект физкультурных снарядов;
- ✓ группу детей 3-6 лет;
- ✓ наличие квалифицированного педагога;
- ✓ методические пособия и литературу.

### **3.2. Формы физкультурных занятий**

- 1) игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет с включением игр. Целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций, Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т. к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.
- 2) занятия-тренировки или тренировочные занятия – это серия занятий по обучению спортивным играм с элементами легкой атлетики; закрепление определённых видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.
- 3) занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнений в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), дети упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.
- 4) круговая тренировка – принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы дети одной группы могли

упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например: для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, фитболы – по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени нагрузки полученной на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.

- 5) сюжетно-игровые занятия – построенное на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты и т.д. Такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи и т.д.
- 6) занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях – нравятся детям, применяются для успешного создания бодрого настроения у детей. Вводная часть состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы. Эти занятия проводятся не менее двух раз в месяц. Они служат своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально-ритмическим движениям;
- 7) занятия на свободное творчество. На таких занятиях надо уметь не только проявить интерес, но и уметь в свободной двигательной деятельности использовать полученный двигательный опыт, т.е. все время находиться в творческом поиске;
- 8) занятия с элементами психогимнастики – это специальный вид занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка. Между телом и психикой человека, его сознанием существуют весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей. Также включены такие нетрадиционные методы, как вводная медитация, спонтанный танец, релаксация. Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.
- 9) с элементами Хатха-йоги – основу занятий составили комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги. Для проведения таких занятий подбираются самые доступные йоговские позы. Проведение таких занятий просто необходимо для полного гармоничного развития дошкольников, т.к. большинство упражнений Хатха-йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами.



Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

### **Виды занятий**

Для обеспечения дифференцированного подхода к детям при обучении и закреплении основных движений можно использовать в старшей и подготовительной группах можно использовать следующие занятия:

- 1) занятие по карточкам. После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребёнок помучает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т.д. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с гимнастической палкой для профилактики нарушения осанки, с гантелями для развития силы, девочкам – с лентами, или выбрать физкультурный снаряд по желанию. Кроме того, такое занятие хорошо использовать в работе со слабослышащими детьми, за счет карточек дети четко понимают задачу, которая перед ними стоит.
- 2) занятие с одним пособием интересно уже тем, что на таком занятии у педагога есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного предмета в различных видах деятельности (прыжках, беге, метании, лазании, равновесии). Оно включает в себя разнообразные упражнения, что обеспечивает развитие физических качеств, двигательных умений, оказывает положительное влияние на различные виды мышц и способствует воображению, фантазии, дети учатся использовать один предмет в разных ситуациях. Например: занятие с обручем.  
Вводная часть – бег из обруча в обруч, ходьба приставным шагом боком по обручу, прыжки из обруча в обруч.  
Общеразвивающие упражнения – с обручем.  
Основные движения – в обруч различными способами, бег змейкой между ними.  
Подвижные и малоподвижные игры подбираются также с использованием обруча.
- 3) интегрированное занятие. Интеграция – процесс сближения и связи наук. «Физкультура – математика» или «Физкультура – конструирование». Важно то, что такие занятия не должны быть частыми, и должны быть очень хорошо продуманы воспитателем и инструктором. В основном такое занятие можно провести на закрепление материала.
- 4) диагностическое или контрольное занятие может быть построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения. Диагностику также можно провести в игры «Вертушка». Каждый ребёнок или группа детей получают путевой лист по типу занятия по карточкам, на котором указаны движения и порядок их выполнения. На станциях их поджидают эксперты (воспитатель, инструктор), которые фиксируют результаты выполнения упражнения. Такой прием в проведении диагностики очень эффективен.
- 5) занятия-походы – это длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Эти занятия позволяют детям укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег – универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц. Расстояние, которое дети проходят во время похода – от 1,5 до 3 км, время непрерывного движения – от 15 до 25 минут,

длительность промежуточного привала – 5–10 мин., большой привал, на котором организуются игры, соревнования и отдых перед обратной дорогой – 30–40 минут. Отправляясь в мини-поход с некоторыми его атрибутами (рюкзак, фляжка с водой), первую часть пути и после приветствия дети проходят несколько медленнее. Чтобы ввести организм в режим нагрузки, темп ходьбы может быть несколько увеличен, но необходимо строго следить за состоянием детей. Перед привалом темп также снижается. Впереди идут менее подготовленные дети, в конце колонны – физически более крепкие, чтобы колонна не растягивалась.

- б) занятия с элементами спортивного ориентирования – проводятся на участке детского сада. Перед занятием 2 команды получают маршрутные листы. На них схематично изображен участок, где будет проходить занятие и путь следования команд. После небольшой разминки команды отправляются в путь в сопровождении воспитателя и преодолевают различные препятствия: перелезают через барьеры или пролезают сквозь них, лазают по гимнастической лестнице, идут по бревну и т.д. Заканчивают маршрут обе команды в одном месте, где их поджидает письмо или сказочный персонаж с предложением поиграть, провести эстафету и т.д.

Это разнообразие, в проведении физкультурных занятий помогает педагогу развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.

Вырабатывая навыки владения основными движениями и выполнения физических упражнений, происходит знакомство детей с физическими, физиологическими процессами человека во время занятий физкультурой (строение тела, мышц, правильной осанки, роли позвоночника в организме, работе сердца, о роли режима дня, о правильном питании). Кроме того, о правилах поведения, помощи при травмах (ушибы, порезы, обморожения и т.д.) – всё это для осознанного отношения к физкультурным занятиям.

Содержание занятий подбирается в соответствии с поставленными программными задачами. Чередование упражнений разного характера и интенсивности с периодами отдыха при использовании разных способов организации детей (фронтальной, групповой, индивидуальной), одновременного или поочередного выполнения упражнений обеспечивает моторную плотность занятий примерно на 60–80%. Применяя различные приемы руководства деятельностью детей на занятиях, воспитатель постоянно заботится о том, чтобы все дети были на них активны, проявляли инициативу и навыки самоорганизации.

### **3.3. Содержание работы по физическому развитию**

#### **✓ Ходьба, построение, перестроение, бег**

ходьба (бег): на месте, с продвижением вперед, по прямой траектории, по сложной траектории, с построением в колонну, в шеренгу, в две колонны, с поворотом, переступая на месте, в колонне, сохраняя интервал, меняя направление, между двух начерченных линий, не наступая на них, меняя движения по сигналу, убегая от того, кто ловит; догоняя того, кто убегает; за предметом (обруч, мяч), высоко поднимая колени, мелким и широким шагом, меняя темп, с преодолением препятствий, с переноской предметов, с наступанием на предметы, приставным шагом в правую и левую сторону, в полуприседе, в полном приседе, по кругу, не держась за руки; бег челночный, по пересеченной местности, чередуя с прыжками; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни

#### **✓ Прыжки**

через шнур; в обруч, который лежит на полу; на месте; вверх, дотрагиваясь до предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка; через ленточку, лежащую на полу; на носках; высоко поднимая колени; друг за другом; по заданию (с остановками); через длинную скакалку, вращая ее вперед; через обруч; с продвижением вперед

✓ Бросание

катать мяч друг другу (расстояние 1–1,5 м); прокатывать мяч между предметами; бросать мяч взрослому, ловить мяч, брошенный взрослым; подбросить мяч вверх с ударом об пол, поймать; перебрасывать с одной руки в другую; подбрасывать и ловить с хлопком; в горизонтальную цель; в вертикальную цель; на расстояние с места; на расстояние с разбега; в баскетбольное кольцо (одной рукой, двумя руками снизу и из-за головы)

✓ Лазанье

подлезание на четвереньках под дугу, веревку; ползание на четвереньках между расставленными предметами, по канату, по веревочной лестнице, ползание по-пластунски.

✓ Равновесие

ходьба по гимнастической скамейке: приседая на середине, приставляя пятку одной ноги к носку другой, поднимаясь на носки, опускаясь на всю ступню; кружение парами, «ласточка».

✓ Подвижные игры

✓ Пальчиковые игры

### **Работа с родителями**

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

### **3.4. Ожидаемые результаты**

- ✓ Повысится интерес и ценностное отношение к занятиям физической культуры;
  - ✓ Улучшатся показатели основных видов движений;
  - ✓ Повысится двигательная активность детей;
  - ✓ Разовьется опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистая, дыхательная и нервная системы детей;
  - ✓ У дошкольников сформируются навыки самостоятельного выражения движений под музыку, инициатива, трудолюбие;
- Каждый ребенок достигнет уровня развития, который соответствует его возможностям

### **3.5. Область применения программы**-дополнительное образование детей.

### 3.6. Планирование, контроль, диагностика

#### 3.6.1. Примерный учебный план

Сентябрь

№ занятия	Содержание	Организационные формы деятельности		Предметно – развивающая среда	Объем часов
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Двигательная	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 2. Перебрасывание мяча друг другу, бросая мяч двумя руками снизу.	Гимнастическая скамейка, мяч, флажок или кубик.	30 мин.
		Игровая	1. П/и «Мышеловка». 2. П/и. «У кого мяч?».		
2	Упражнять детей в построение в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная	1. Игровые упражнения. «Пингвины». 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.	Мешочки с песком, шнуры или гимнастические палки, цветные ленточки.	30 мин.
		Игровая	1. Подвижная игра «Ловишки» 2. П/и. «У кого мяч?».		
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Двигательная	1. П/и. «Фигуры» 2. П/и. «Найди и промолчи».	Мячи, кубики, колокольчик или ленточка.	30 мин.
		Игровая	1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2. Общеразвивающие упражнения с мячом.		
4	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.	Игровая	1. П/и. «Удочка» 2. П/и. «Быстро возьми».	Гимнастическая скамейка, канат, мяч, веревка с мешочком	30 мин.
		Двигательная	1. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 2. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать		

5	Повторить бег, продолжительность до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Игровая	прямо. 1. П/и. «Не попадись» 2. П/и. «Быстро возьми».	Шнуры, мячи, кубики, шишки, камешки.	30 мин.
		Двигательная	1. Игровые упражнения «Не попадись». 2. Ползание по гимнастической скамейке.		
6	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Игровая	1. П/и. «Мы веселые ребята»	Мешочки с песком, обручи, кубики.	30 мин.
		Двигательная	1. Ходьба, перешагивая через препятствия, сохраняя правильную осанку. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.		
7	Повторить бег, продолжительность до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Двигательная	1. Игровые упражнения «Не попадись». 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	Шнуры, мячи, кубики, шишки, камешки.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Не попадись» 2. П/и. «Быстро возьми».		
8	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная	1. Ходьба, перешагивая через препятствия, сохраняя правильную осанку. 2. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Мяч, кегли разных цветов.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Найди свой цвет» 2. П/и. «Поймай мяч».		
Итого:					4 ч.

### Октябрь

№ занятия	Содержание	Организационные формы деятельности		Предметно – развивающая среда	Объем часов
1	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин.; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Двигательная	1. Прыжки на двух ногах через шнуры или палки гимнастические. 2. Общеразвивающие упражнения.	Гимнастические скамейки 2 шт., мячи, кубики.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Перелет птиц» 2. П/и. «Найди и промолчи».		
2	Повторить ходьбу с высоким подниманием	Двигательная	1. Ходьба, перешагивая	Мячи.	30 мин.

	колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках.		через препятствия, сохраняя правильную осанку. 2. Прыжки на двух ногах между кеглями.		
		Игровая	1.П/и. «Не попадись»		
3	Повторить бег, продолжительность до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Двигательная	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Скамейка, мячи, гимнастическая палка.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «У кого мяч?» 2. П/и. «Не оставайся на полу».		
4	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Игровая	1.П/и. «Проведи мяч» 2.П/и. «Поймай мяч».	Мячи, гимнастическая скамейка.	30 мин.
		Двигательная	1. Игровые упражнения «Проведи мяч». 2. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.		
5	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Игровая	1. П/и. «Удочка» 2. П/и. «Быстро возьми».	Мячи, дуга, обручи.	30 мин.
		Двигательная	1. Игровые упражнения «Не попадись». 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.		
6	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; повторить игровое упражнение с прыжками.	Игровая	1. П/и. «Будь ловким» 2.П/и. «Отбей волан».	Мяч, кегли разных цветов.	30 мин.
		Двигательная	1. Игровые упражнения «Пас друг другу» 2. Прыжки на двух ногах между кеглями.		
7	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Двигательная	1. Прыжки на двух ногах. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.	Обручи, гимнастическая скамейка, мат.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Гуси-лебеди» 2. П/и. «Летает – не летает».		
8	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин.; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре	Двигательная	1. Пролезание в обруч прямо и боком – «Ловкие ребята». 2. Равновесие: «Пройди – не упади».		30 мин.

	«Затейники».				
		Игровая	1.П/и. «Посадка картофеля» 2.П/и. «Ловишки-перебежки». 3.Мало-подвижная игра «Затейники».		
Итого:					4 ч.

### Ноябрь

№ занятия	Содержание	Организационные формы деятельности		Предметно – развивающая среда	Объем часов
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Двигательная	1. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.	Мяч, гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Пожарные на учении» 2. П/и. «Найди и промолчи».		
2	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Двигательная	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Прыжки по прямой – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно и так до конца дистанции.	Мяч, кегли.	30 мин.
		Игровая	1.П/и. «Мышеловка» 2.П/и. «Угадай по голосу».		
3	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Двигательная	1. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке.	Мячи, обруч, кубик.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Не оставайся на полу» 2. П/и. «Летает – не летает».		
4	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Игровая	1.П/и. «Затейники» 2.П/и. «Ловишки с ленточками».	Шнуры, мяч, палки гимнастические.	30 мин.

		Двигательная	1. Ведение мяча в ходьбе. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.		
5	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Игровая	1. П/и. «Удочка» 2. П/и. «Поймай мяч».	Обручи, гимнастическая скамейка, мат.	30 мин.
		Двигательная	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.		
6	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Игровая	1. П/и. «Ловишки парами» 2. Мало-подвижная игра «Летает – не летает».	Мячи, канат.	30 мин.
		Двигательная	1. Пролезание в обруч прямо и боком – «Ловкие ребята». 2. Равновесие: «Пройди – не упади».		
7	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Двигательная	1. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Шнур, гимнастическая скамейка, мешочки с песком.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Пожарные на учении» 2. П/и. «Найди и промолчи».		
8	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Двигательная	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 2. Подлезание под шнур прямо и боком.	Мяч, кегли.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Ловишки-перебежки» 2. П/и. «Удочка».		
Итого:					4 ч.

## Декабрь

№ занятия	Содержание	Организационные формы деятельности		Предметно – развивающая среда	Объем часов
1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча	Двигательная	1. Прыжки на двух ногах через предмет. 2. Общеразвивающие упражнения с обручем.	Мячи, канат, обручи.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Ловишки с ленточками» 2. П/и. «Сделай фигуру».		



2	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Двигательная	1. Кто дальше бросит снежок. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Кегли, снежки, кегли.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Мороз Красный нос»		
3	Упражнять в ходьбе и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Двигательная	1. Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперед. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Бросание снежков в цель.	Флажки, кегли, мячи.	30 мин.
		Игровая	1. П/и. «Не оставайся на полу» 2. П/И. «У кого мяч».		
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах до предмета; В бросании мяча в цель.	Игровая	1. П/и. «Мороз Красный нос»	Кегли, снежки, кубики, мячи малые.	30 мин.
		Двигательная	1. Кто дальше бросит снежок. Кто быстрее добежит до снеговика. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		
5	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Игровая	1. П/и. «Охотники и зайцы» 2. П/И. «Летает – не летает».	Кегли, снежки, кубики, мячи малые.	30 мин.
		Двигательная	1. Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперед к снеговика. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.		
6	Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием мяча в горизонтальную цель.	Игровая	1. П/и. «Смелые воробышки» 2. П/И. «Метко в цель».	Кегли, мячи.	30 мин.
		Двигательная	1. Ходьба на лыжах. Бросание снежков в цель. 2. Ходьба в колонне по одному между кеглями.		
7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную, в равновесии и прыжках.	Двигательная	1.. Прыжки на двух ногах между предметами. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке,	Кубики, мячи, гимнастическая скамейка.	30 мин.

			перешагивая через предметы.		
		Игровая	1.П/и. «Хитрая лиса» 2.П/И. «У кого мяч».		
8	Разучить игровые упражнения; развивать координацию движений и устойчивое равновесие.	Двигательная	1. На прогулке. Ходьба в среднем темпе между снежными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.	Кубики, кегли,	30 мин.
		Игровая	1.П/и. «Мы веселые ребята» 2.П/И. «По дорожке».		
Итого:					4 ч.

### Январь

№ занятия	Содержание	Организационные формы деятельности		Предметно – развивающая среда	Объем часов
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Игровая	1.П/и. «Медведи и пчелы» 2.П/И. « Охотники и зайцы».	Мячи, доска, кубики.	30 мин.
		Двигательная	1. Метание – броски снежка в цель 2. Общеразвивающие упражнения с кубиками.		
2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Игровая	1.П/и. «Совушка» 2.П/И. «Ловишки парами».	Флажки, кегли, мячи, веревка, дуги.	30 мин.
		Двигательная	1.Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперед. 2. Общеразвивающие упражнения с веревкой.		
3	Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Игровая	1.П/и. «Кто быстрее» 2.П/И. «Найдем зайца». 3. П/и. «Пробеги – не задень».	Мячи, доска, кубик, кегли.	30 мин.
		Двигательная	1. Метание – бросание снежка в цель. «Кто быстрее добежит до снеговика» 2. Игровые упражнения. «Пробеги – не задень».		
4	Повторить ходьбу и бег между предметами упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в	Игровая	1.П/и. «Не оставайся на полу» 2.П/И. «Найдем зайца».	Гимнастическая скамейка.	30 мин.

	равновесии.	Двигательная	1. Перешагивание через сугробы. 2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.		
5	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках.	Игровая	1. П/и. «Хитрая лиса» 2. П/И. «Мороз Красный нос».	Мячи, гимнастическая скамейка	30 мин.
		Двигательная	1. Метание – бросание снежка в цель. 2. Общеразвивающие упражнения с обручем		
6	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровая	1. П/и. «По местам» 2. П/И. «Ловишки парами».	Мячи, гимнастическая скамейка.	30 мин.
		Двигательная	1. Общеразвивающие упражнения с обручем		
7	Повторить ходьбу изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Игровая	1. П/и. «Караси и щука»	Гимнастическая скамейка, мячи, кегли, обручи.	30 мин.
		Двигательная	1. П/и. «Караси и щуки». Прыжки на правой и левой ноге по переменно. 2. Прыжки на двух ногах между кеглями.		
8	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Игровая	1. П/и. «Пас друг другу» 2. П/И. «Не оставайся на земле».	Мячи.	30 мин.
		Двигательная	1. На прогулке. Эстафета с мячом – «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад). 2. На зарядке. «Мяч водящему» игровые упражнения.		
Итого:					4 ч.

### Февраль

№ занятия	Содержание	Организационные формы деятельности	Предметно – развивающая среда	Объем часов	
1	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Игровая	1. П/и. «Бег парами» 2. П/И. «Охотники и зайцы».	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, кубики или бруски.	30 мин.
		Двигательная	1. Метание – бросание снежка в цель. 2. Ходьба по гимнастической скамейке.		

2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Игровая	1.П/и. «Не оставайся на полу» 2.П/И. «Мороз Красный нос».	Мячи большие, мат, дуга, Корзина для мячей.	30 мин.
		Двигательная	1. Катание на санках с горы. 2. Лазанье – подлезание под дугу.		
3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Игровая	1.П/и. «Гуси-лебеди» 2.П/И. «Охотники и утки».	Гимнастическая палка, мешочки с песком, шнур.	30 мин.
		Двигательная	1. Метание – бросание снежка в цель. «Пройди – не упади»(ходьба по снежному валу). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		
4	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	Игровая	1.П/и. «Совушка» 2.П/И. «Ловишки парами».	Флажки, кегли, мячи, веревка, дуги.	30 мин.
		Двигательная	1. Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперед. 2. Общеразвивающие упражнения с веревкой.		
5	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание мяча в цель и на дальность.	Игровая	1.П/и. «Кто дальше» 2.П/И. «Ловишки».	Обручи, кегли, мячи.	30 мин.
		Двигательная	1.На прогулке. Кто дальше кинет снежок 2.На зарядке. Игровое упражнение. «Точно в круг».		
6	Упражнять детей в непрерывном беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Игровая	1.П/и. «Гуси-лебеди»	Гимнастическая палка, мешочки с песком, Шнур	30 мин.
		Двигательная	1.. Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперед.		

			2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе.		
7	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в беге и прыжках.	Игровая	1.П/и. «Кто дальше» 2.П/И. «Ловишки».	Гимнастическая скамейка.	30 мин.
		Двигательная	1. Кто дальше кинет снежок 2. Прыжки с ноги на ногу между предметами.		
8	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Игровая	1.П/и. «Кто дальше» 2.П/И. « Ловишки-перебежки».	Гимнастическая скамейка.	30 мин.
		Двигательная	1. «По мостику» ходьба по снежному валу, балансируя руками. «Гонки санок».		
Итого:					4 ч.

### Март

№ занятия	Содержание	Организационные формы деятельности		Предметно – развивающая среда	Объем часов
1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровая	1.П/и. «Пожарные на учении» 2.П/И. «Мяч водящему».	Канат, мяч, обручи.	30 мин.
		Двигательная	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.		
2	Повторить игровые упражнения с бегом; развивать ловкость и глазомер.	Игровая	1.П/и. «Горелки» 2.П/И. « Летает – не летает»».	Обручи, кегли, мячи.	30 мин.
		Двигательная	1. Бег вокруг снежной бабы. 2.Прыжки из обруча в обруч.		
3	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Игровая	1.П/и. «Медведи и пчелы»	Кубики, мат, мешочки с песком.	30 мин.
		Двигательная	Повторить бег в чередовании с ходьбой,		

			игровые упражнения с мячом и прыжками.		
4	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Игровая	1.П/и. «Карусель» 2.П/И. «Море волнуется раз...».	Флажки, мячи.	30 мин.
		Двигательная	1. Кто быстрее (Эстафета с прыжками) 2. Ползание на четвереньках между предметами.		
5	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Игровая	1.П/и. «Стоп» 2.П/И. «Ловишки парами».	Флажки, кегли, мячи, веревка, дуги.	30 мин.
		Двигательная	1. На прогулке. Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперед. 2. На зарядке. Общеразвивающие упражнения с кубиками.		
6	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Игровая	1.П/и. «Удочка» 2.П/И. «Угадай по голосу». 3. На физкультурном досуге. Эстафета с мячом «Быстро передай».	Обручи, кегли, мячи, кубики, мешочки с песком	30 мин.
		Двигательная	1. Игровое упражнение «Канатоходец» 2. Ходьба в колонне по одному, переход на бег.		
7	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель.	Игровая	1.П/и. «Не оставайся на полу»	Шнур, кегли, мячи, кубики, мешочки с песком	30 мин.
		Двигательная	1. На прогулке. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. На зарядке. Лазанье под шнур боком, не касаясь.		
8	Упражнять детей в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Игровая	1.П/и. «Удочка» 2.П/И. «Пробеги – не задень». 3. На физкультурном досуге. Эстафета с мячом «Прокати - сбей».	кегли, мячи, кубики.	30 мин.
		Двигательная	1. На прогулке. Игровое упражнение «Пробеги –не задень» 2. На зарядке. Ходьба в колонне по одному, переход на бег.		
Итого:					4 ч.

### Апрель

№ занятия	Содержание	Организационные формы	Предметно – развивающая	Объем часов
-----------	------------	-----------------------	-------------------------	-------------

		деятельности		среда	
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Игровая	1.П/и. «Медведь и пчелы»	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мячи	30 мин.
		Двигательная	1. Прыжки через предмет. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		
2	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	Игровая	1.П/и. «Ловишки - перебежки»	Мячи.	30 мин.
		Двигательная	1. Игровое упражнение «Ловишки - перебежки» 2. Ходьба в колонне по одному.		
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Игровая	1.П/и. «Стой»	Скакалки короткие, обруч.	30 мин.
		Двигательная	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Ходьба в колонне по одному, переход на бег.		
4	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Игровая	1.П/и. «Догони обруч» 2.П/И. «Кто ушел». 3. На физкультурном досуге. Эстафета «Кто быстрее до флажка».	Обручи, мячи, кубики, флажок.	30 мин.
		Двигательная	1. Игровое упражнение «Догони обруч» 2. «Пройди –не задень»		
5	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Игровая	1.П/и. «Удочка»	Гимнастическая скамейка. Мешочки с песком.	30 мин.
		Двигательная	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по прямой.		
6	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Игровая	1.П/и. «Кто быстрее» 2.П/И. «Карусель». 3. П/и. «Мяч в кругу»	Мячи	30 мин.
		Двигательная	1. Игровое упражнение «Кто быстрее» 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной		

			ноги к носку другой, руки в сторону.		
7	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Игровая	1.П/и. «Горелки» 2. П/и.«Угадай чей голосок»	Скакалка, гимнастическая скамейка.	30 мин.
		Двигательная	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом		
8	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Игровая	1.П/и. «Пробеги – не задень» 2.П/И. «С кочки на кочку».	Обручи, кегли, кубики, мячи.	30 мин.
		Двигательная	1.. Игровое упражнение «Сбей кеглю» 2. «Пробеги –не задень»		
Итого:					4 ч.

### Май

№ занятия	Содержание	Организационные формы деятельности		Предметно – развивающая среда	Объем часов
1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Игровая	1.П/и. «Мышеловка» 2.П/и. «Что изменилось»	Гимнастическая скамейка, мячи.	30 мин.
		Двигательная	1. Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.		
2	Упражнять детей в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.	Игровая	1.П/и. «Пас друг другу» 2.П/И. «Гуси-лебеди».	Мячи, ракетки и волан.	30 мин.
		Двигательная	1. Игровое упражнение «Отбей волан» 2. «Проведи мяч» игровые упражнения.		
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Игровая	1.П/и. «не оставайся на полу» 2.П/и. «найди и промолчи»	Гимнастическая скамейка, мячи, флажки.	30 мин.
		Двигательная	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по прямой		



			на ладонях и ступнях «по-медвежьи»		
4	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем	Игровая	1.П/и. «Прокати – не урони» 2.П/И. «Кто быстрее». 3. П/и. «Совушка».	Обручи, мячи	30 мин.
		Двигательная	1. Игровое упражнение «Забрось в кольцо»		
5	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Игровая	1.П/и. «Мышеловка» 2.П/и. «Что изменилось»	Гимнастическая скамейка, мячи, обручи.	30 мин.
		Двигательная	1. Общеразвивающие упражнения с мячом.		
6	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Игровая	1.П/и. «Мышеловка» 2.П/и. «Ловкие ребята».	Мячи, обручи.	30 мин.
		Двигательная	1. Игровые упражнения «Кто быстрее» 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		
7	Повторить ходьбу изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Игровая	1.П/и. «Караси и щука»	Гимнастическая скамейка, мячи, кегли, обручи.	30 мин.
		Двигательная	1. П/и. «Караси и щуки». Прыжки на правой и левой ноге по переменно. 2. Прыжки на двух ногах между кеглями.		
8	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Игровая	1.П/и. «Пас друг другу» 2.П/И. «Не оставайся на земле».	Мячи.	30 мин.
		Двигательная	1. На прогулке. Эстафета с мячом – «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад. 2. На зарядке. «Мяч водящему» игровые упражнения.		
Итого:					4 ч.
<b>Итого:</b>					<b>36 ч.</b>

### 3.6.2. Мониторинг

Мониторинг проводится с целью обследования физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задача мониторинга - выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

### Уровни усвоения программы детьми 3-5 лет

**Низкий** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**Средний** Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.

**Высокий** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

### Уровни усвоения программы детьми 5 - 7 лет

**Низкий** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний:** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

**Высокий** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

### 3.6.3. Требования техники безопасности на занятиях

Недостаточность внимания к созданию условий физическому воспитанию может привести не только к ошибкам, но и повлечь за собой различные травмы, повредить здоровью ребенка. Поэтому организация занятий по физической культуре детей требует строгого соблюдения правил техники безопасности, которые должны быть разработаны в каждом дошкольном

учреждении с учетом его особенностей, и вместе с тем отвечать определенным требованиям.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. Во время занятия должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

- а) все оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;
- б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

### Материалы и оборудование

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.
4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

### Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, воспитатель должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра преподавателя, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Воспитатель (инструктор по физической культуре) осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. При организации занятия воспитатель должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, воспитатель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Воспитатель (инструктор по физической культуре) в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

#### 4. Организационный раздел

##### 4.1. Организационно – педагогические условия реализации программы

Решающую роль в успехе работы педагога имеет создание организационно-педагогических условий, в которых достаточно большую часть жизни проводят воспитанники центра. Значение имеет не только профессиональное педагогическое воздействие на детей и их родителей со стороны педагога, но и предоставляемые ими возможности для естественного и свободного развития детей и сочетание этих возможностей с требованиями социокультурных условий, принятых в государстве. Поэтому именно создание такой организационно-педагогической среды есть неотъемлемая задача каждого педагога и всего коллектива в целом.

##### **4.1.1. Примерные формы и приемы организации образовательного процесса физического развития**

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Физкультурные занятия:</li> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>- классические,</li> <li>- тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> <li>- походы;</li> <li>•общеразвивающие упражнения:</li> <li>- с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>- сюжетные,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная работа с детьми;</li> <li>• игровые упражнения;</li> <li>• игровые ситуации;</li> <li>• утренняя гимнастика:</li> <li>- классическая,</li> <li>- игровая,</li> <li>- полоса препятствий,</li> <li>- музыкально-ритмическая, -</li> <li>аэробика,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Подвижные игры;</li> <li>•игровые упражнения;</li> <li>•имитационные движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа;</li> <li>• совместные игры;</li> <li>• походы;</li> <li>• занятия в спортивных секциях;</li> <li>• посещение бассейна;</li> <li>• посещение соревнований, спортивных праздников</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационные;</li> <li>• игры с элементами спорта;</li> <li>• спортивные упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационные движения;</li> <li>• физкультминутки;</li> <li>• динамические паузы;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• проблемные ситуации;</li> <li>• имитационные движения;</li> <li>• спортивные праздники и развлечения;</li> <li>• гимнастика после дневного сна: <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительная,</li> <li>- коррекционная,</li> <li>- полоса препятствий;</li> </ul> </li> <li>• упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие,</li> <li>- классические,</li> <li>- коррекционные</li> </ul> </li> </ul>		
---	---	--	--

### Организация предметно-пространственной среды

Помещение, в котором пребывает группа детей, должно просторным, стены окрашены в белый цвет или очень светлые оттенки других цветов. Мебель должна отвечать «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»:

- музыкальный зал с напольным покрытием и обозначенной линией круга на нем;
- мебель, соответствующую росту ребенка для организации этапов общей и свободной самостоятельной работы;
- организации места для свободной самостоятельной работы в учреждении и в домашних условиях;
- музыкальный дидактический материал, пособия, игрушки, музыкальные инструменты, аудио, видео-аппаратура, аудиотека, пианино (синтезатор);
- место для индивидуальных занятий (кабинет или музыкальный зал);
- специальные обучающие музыкальные материалы с элементами самопроверки
- постоянно действующую группу детей 3-6 лет, укомплектованную по принципу разновозрастности;
- наличие квалифицированного педагога по музыке;
- методические пособия и литературу;
- подготовленных родителей.

#### **4.1.2. Оборудование и материалы**

Содержание работы по физическому развитию	Оборудование и материалы
Ходьба, построение, перестроение, бег	Без дополнительных материалов. С дополнительными материалами: флажки, гимнастические палки, ленты, султанчики, кубики, обручи, предметные ориентиры.
Общеразвивающие упражнения	Без дополнительных материалов. С дополнительными материалами: ленты,

	флажки, султанчики, гимнастическая скамейка, погремушки, кубики, гантели.
Прыжки	Без дополнительных материалов. С дополнительными материалами: маты, скакалки, ленточки, шнуры, обручи, подвешенные предметы, мягкий модуль «куб», стойки для перепрыгивания
Бросание	Мячи, вертикальная цель, горизонтальная цель, баскетбольное кольцо
Лазанье	Дуги, предметы-ориентиры (мягкие модули, кегли и пр.), канат
Равновесие	Гимнастические скамейки разной высоты, «дорожка», ребристая доска, мешочки с песком, модуль «крокодил» («Тропа здоровья»), бум для хождения, гимнастические доски разной ширины, мягкие дорожки.
Подвижные игры	
Пальчиковые игры	

## **4.2. Кадровое обеспечение реализации программы**

### Характеристика педагога

Профессиональными задачами педагога являются:

- ✓ понимать потенциал детей в собственном их развитии;
- ✓ поощрять самостоятельность и независимость детей и в то же время придавать им уверенность, что в случае необходимости они всегда получают поддержку и помощь;
- ✓ создавать и поддерживать специально подготовленную предметную среду и среду для проведения творческих занятий;
- ✓ глубоко знать дидактический материал, уметь предъявлять его детям;
- ✓ уметь организовывать ежедневные коллективные занятия («движения по линии», «дидактический круг» и т.д.);
- ✓ владеть методами организации, планирования и оценки собственной деятельности, деятельности конкретного ребёнка и группы;
- ✓ уметь наблюдать за деятельностью детей, точно фиксировать наблюдения в специальных индивидуальных дневниках, анализировать увиденное;
- ✓ заполнять индивидуальные карты достижений детей и предоставлять эту информацию родителям;
- ✓ понимать и принимать каждого ребёнка, быть отзывчивым и способным правильно реагировать на чувства и потребности детей;
- ✓ проявлять терпение в отношениях с детьми и с каждым отдельным ребёнком;
- ✓ создавать и поддерживать атмосферу дружеских отношений между детьми;

- ✓ проявлять уважение к родителям детей, выстраивать партнёрские отношения с ними;
- ✓ регулярно анализировать свою деятельность, постоянно учиться, повышая свой профессиональный и личностный уровень.

#### Требования к образованию педагогов:

Педагог должен быть дипломированным специалистом в области педагогики или иметь диплом о переподготовке либо свидетельство о повышении квалификации (не менее 200 академических часов).

### **4.3. Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-техническое обеспечение и условия реализации программы должны соответствовать:

- 1) требованиям санитарно-эпидемиологических правил и норм для дошкольных образовательных организаций № 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26.
- 2) требованиям ППБ–101–89 «Правила пожарной безопасности для общеобразовательных школ профессионально-технических училищ, школ-интернатов, детских домов, дошкольных, внешкольных и других учебно-воспитательных учреждений».

### **4.4. Финансовые условия реализации программы**

Финансовые условия реализации программы разработаны с учетом требований к структуре и условиям реализации программы, отражают структуру и объем расходов, необходимых для реализации программы, и механизмы их формирования. Обеспечение выполнения финансовых условий реализации программы осуществляется за счет средств физических и (или) юридических лиц.

Финансовое обеспечение реализации программы складывается из:

- оплаты услуг по договорам на предоставление дополнительных платных услуг (выполнение работ);
- субсидий частным образовательным организациям, организациям, осуществляющим обучение, индивидуальным предпринимателям на возмещение затрат по реализации программы за счет средств субъекта Российской Федерации;
- добровольных пожертвований;
- других доходов образовательной организации.

Структура расходов на реализацию программы предусматривает:

- расходы на оплату труда работников, реализующих программу;
- расходы на средства обучения и воспитания, соответствующие материалы, в том числе приобретение учебных изданий в бумажном и электронном виде, дидактических материалов, аудио- и видео-материалов, других материалов, оборудования, спецодежды, игр и игрушек, электронных образовательных ресурсов, необходимых для организации всех видов образовательной деятельности и создания развивающей предметно-пространственной среды, в том числе специальной — для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- расходов, связанных с дополнительным профессиональным образованием руководящих и педагогических работников по профилю их деятельности;

-расходов по приобретению услуг, в том числе коммунальных услуг;  
-иных расходов, связанных с реализацией и обеспечением реализации программы.

Объем расходов должен быть достаточен для реализации программы.

#### **4.5. Методическое обеспечение программы**

Главным документом, на основании которого в дошкольной организации строится работа с детьми, является основная образовательная программа.

Прежде всего она обеспечивает реализацию федерального государственного образовательного стандарта с учетом потребностей и запросов воспитанников и определяет содержание и организацию деятельности в дошкольной организации в целом. Образовательная программа является локальным актом общеобразовательной организации. Она принимается директором организации.

#### **Перечень нормативных документов**

1. Конвенция ООН о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989. Ратифицирована Постановлением ВС СССР от 13.06.1990 № 1559-1 «О ратификации Конвенции о правах ребенка».
2. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993.
3. федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
4. федеральный государственный образовательный требования дошкольного образования, утвержден Приказом МинобрнаукиРф от 23 ноября 2009 №655
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

#### **4.6. Информационное обеспечение программы**

1. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Москва. 2010г.
2. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Москва. 2009г.
3. Е.Н.Вареник. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Планирование и конспекты. Москва. 2007г.
4. Н.Б. Муллаева. Конспекты-сценарии занятий по физкультуре для дошкольников. Санкт-Петербург.2005г.
5. М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа. Методическое пособие для педагога ДОУ. Санкт-Петербург. 2004г.
6. Л.Г. Горькова. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. Москва. 2007г.
7. Ж.Е. Фирилева. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт-Петербург. 2003г.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика. Под ред М.И. Буянова.- М.,1996



9. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. Раздел: «Физическое воспитание»
10. «Основы здорового образа жизни» под ред. Н.П.Смирновой. Саратов, Научная книга, 2000г.
11. «План-программа педагогического процесса в детском саду» под ред. З.А.Михайловой, «Детство-ПРЕСС», 2000.
12. «Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года» под ред. Л.Н. Галигузовой, С.Ю. Мещеряковой, Мозаика-Синтез, М., 2007.
13. «Физкультура первая и вторая младшие группы» под ред. М.А. Фисенко, Корифей, Волгоград, 2008.
14. «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста, третий год жизни» под ред. М.Ф. Литвиновой, Айрис дидактика, М., 2005
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
16. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
17. С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей, М., 2003
18. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия», М., 2005