

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» 08 2016 г.

Утверждена
Заведующей ГБДОУ №10
Парамоновой Е.К.
Приказ №180/6 от 31.08.2016

**Рабочая образовательная программа старшей группы
инструктора по физической культуре
Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад №10 Калининского района Санкт-Петербурга
Ахметшиной Айгуль Радиковны
на 2016-2017 учебный год**

Санкт-Петербург
2016 год

Аннотация к рабочей программе для обучающихся с 5 до 6 лет
Инструктора по физической культуре Ахметшиной А.Р.

Рабочая программа (РП) инструктора по физической культуре конкретизирует положения ООП ДО ОУ и является механизмом ее реализации. Рабочая программа базируется на примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Целью Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 5-6 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение следующих **целей**:

- сохранение, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей,
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- обеспечение гармоничного физического развития.

Программа состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного. Обязательная часть РП опирается на содержание учебно-методического комплекта «От рождения до школы». РП отражает модель взаимодействия воспитателей и специалистов. Психолого-педагогическая работа в образовательной области «Физическое развитие» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, а также гармоничное физическое развитие. При этом учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

В части, формируемой участниками образовательных отношений представлены различные технологии.

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Целевые ориентиры освоения Программы

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование

2.3 Взаимодействие с педагогами ДОУ

2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы

2.5 Форма календарного планирования

2.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

3. Организационный раздел

3.1 Учебный план

3.2 Расписание непрерывной образовательной деятельности

3.3 Модели организации совместной деятельности

3.4 Реализуемая здоровьесберегающая технология

3.5 Методическое обеспечение образовательного процесса

3.6 Материально-техническое обеспечение реализации программы

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в дошкольном возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

Данная рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155. Программа реализует образовательную область «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №10 Калининского района города Санкт-Петербург.

Рабочая программа базируется на примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Требования СанПиН 2.4.1.3049 от 15.05.2013 г. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом от 17.10.2013г. № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;
- Основная образовательная программа ГБДОУ №10;
- Здоровьесберегающая технология с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» в физическом воспитании.

Цели и задачи реализации Программы

Целью Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 5-6 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение следующих **целей**:

- сохранение, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей,
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- обеспечение гармоничного физического развития.

Цели достигаются посредством решения следующих **задач**:

- Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела;
- Формировать правильную осанку;
- Развивать координацию движений, крупную и мелкую моторику;
- Правильно выполнять основные движения;
- Развивать у детей желание играть вместе с инструктором в подвижные игры, соблюдая простые правила;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;
- Развивать инициативу в двигательной активности;
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- Обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями).

Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения задач зависит от правильного подбора принципов воспитания и развития детей.

Данная рабочая программа опирается на **принципы** примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на **специальные**, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе

двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием занятий, циклограммой деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму.

Рабочая программа рассчитана на две группы старшего возраста ГБДОУ №10: №6 и №7.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непрерывная образовательная деятельность (НОД) по физическому развитию детей 5-6 лет организуется 3 раза в неделю: 2 занятия проводятся в спортивном зале в специально организованных условиях, одно занятие на прогулке с воспитателем.

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество НОД в неделю / время	Количество НОД в год / время
Средняя группа	2 / 50 минут	60 / 1 500 минут

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей старшего возраста

Старшие группы №6 и №7 посещают 47 человек в возрасте от 5 до 6 лет. Из них:

- Группу №6 посещают 26 детей (13 мальчиков и 13 девочек),
- Группу №7 посещают 21 ребенок (13 мальчиков и 8 девочек).

Всего в старших группах 21 девочка и 26 мальчиков. На занятиях по физической культуре учитываются особенности здоровья детей. Некоторым из них рекомендуется ограничение физической нагрузки по состоянию здоровья.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи.

В возрасте 5-6 лет усложняются упражнения на построение и перестроение. Дети намного лучше ориентируются в пространстве, уверенно различают лево и право. Усложняется техника бега, прыжков, метания, бросания и ловли мяча. Неотъемлемой частью физкультурного занятия становятся игры-эстафеты. Дети учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. В старшей группе важно приучать детей помогать готовить и убирать физкультурный инвентарь.

В старшей группе дети учатся играть в спортивные игры (городки) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, бадминтон). Также усложняются спортивные упражнения, например, дети учатся кататься на двухколесном велосипеде и на самокате по прямой. В этом возрасте большое значение имеет развитие навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

1.2 Целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы

Требования ФГОС к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры освоения Программы для старшей группы:

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

К шести годам ребенок преимущественно усваивает следующие **умения и навыки** по образовательной области «Физическое развитие»:

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры.

2. Содержательный раздел

Образовательная деятельность по физическому развитию реализует основную программу ГБДОУ №10 с учетом примерной основной образовательной программы «От рождения до школы».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Особенностью реализации принципов построения воспитательно-образовательной работы с детьми является педагогическое взаимодействие как уникальный вид педагогической деятельности, наполненный социальным смыслом и направлен (родителем и педагогом) на целостное развитие личности. Педагогическое взаимодействие понимается как процесс, происходящий между педагогом (родителем) и ребенком в ситуации непосредственного педагогического общения, а также в ситуации предвосхищения.

Организация образовательного процесса строится с учетом закономерностей психологического развития ребенка в возрасте 5-6 лет: неравномерность, скачкообразность развития детей, ярко прослеживающаяся в разные периоды детства.

Важным условием организации образовательного процесса является объединение усилий со стороны всех участников образовательных отношений.

Воздействие на личность воспитанников осуществляется через формирование ее отношений ко всему окружающему. Оно обеспечивается активностью участников взаимодействия.

Интеграция образовательных областей обеспечивает достижение необходимого и достаточного уровня развития ребенка для успешного освоения им содержания начального общего образования.

Педагогическая поддержка и сопровождение развития ребенка выступает как один из признаков современной модели образовательного процесса и выражается:

- в педагогически целесообразном применении воспитывающих и обучающих воздействий педагога на детей;
- в организации педагогом игровых, познавательных и проблемных ситуаций, ситуаций общения, обеспечивающих взаимодействие детей между собой;
- в создании атмосферы эмоционального позитива, одобрения и подчеркивания положительных проявлений детей по отношению к сверстнику и взаимодействию с ним.

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Психолого-педагогическая работа в образовательной области «Физическое развитие» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, а также гармоничное физическое развитие. При этом учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

Процесс формирования физической культуры важен в период от пяти до шести лет, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной, сферы, ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей 5-6 лет

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Формировать представления 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.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать 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 в старшей группе

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, 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 ходьбе на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес 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 у детей участвовать в играх с элементами с соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Связь с другими образовательными областями

Специфика модели интеграции состоит в том, при что решении основных психолого-педагогических задач области «Физическое развитие» необходимо учитывать другие основные образовательные области. Далее представлены примеры интеграции области «Физическое развитие» с основными областями.

Образовательная область	Интеграция
Социально-	- Формирование основ безопасности в процессе

коммуникативное развитие	<p>выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры. - Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. - Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. - Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. - Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. - Формировать начальные представления о некоторых видах спорта. - Формировать представление о здоровом образе жизни.
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств. - Использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. - Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме. - Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. - Использование всех компонентов устной речи во время физкультурных занятий

2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование для старшей группы

Согласно комплексно-тематическому планированию для старшей группы, одной теме уделяется от двух до четырех недель. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в спортивном зале и уголках физического развития в группах №6, №7.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся физическая деятельность детей посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Тема, сроки	Содержание работы	Итоговое мероприятие
<i>День знаний</i> (3-я -4-я неделя августа)	Способствовать формированию положительных эмоций к двигательной активности. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми посредством совместных игр. Продолжать знакомить с ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на изменения: покрашен спортивный зал, появился новый инвентарь), расширять представления о профессии инструктора по физической культуре.	Подвижные игры с детьми на улице
<i>Осень</i> (1-я–4-я недели сентября)	Расширять представления об осени (Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы) посредством проведения подвижных игр. Учить свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.	Досуг «Веселые старты» Консультация для родителей: За здоровье – босиком! Профилактика плоскостопия.
<i>Я вырасту здоровым</i> (1-я–2-я недели октября)	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.	Спортивное развлечение «Осеннее путешествие»

	<p>Формировать положительную самооценку.</p> <p>Развивать навыки ухода за своим лицом и телом, спортивной формой.</p>	
<p><i>Мой город, моя страна</i> (3-я неделя октября — 2-я неделя ноября)</p>	<p>Знакомить с некоторыми выдающимися спортсменами, прославившими Россию.</p> <p>Обучать сохранению равновесия в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега.</p> <p>Побуждать к выбору подвижных игр.</p>	<p>Физкультурно-музыкальный досуг «Мы дружные ребята»</p> <p>Консультация для родителей: «Роль родителей в воспитании здорового ребенка»</p>
<p><i>Новый год</i> (3-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)</p>	<p>Организовывать игровую деятельность вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.</p> <p>Учить выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»).</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Вызывать положительный эмоциональный настрой.</p>	<p>Подвижные игры «Мороз, Красный нос»</p> <p>Досуг «Спорт – это сила и здоровье»</p>
<p><i>Зима</i> (1-я–4-я недели января)</p>	<p>Продолжать знакомить детей с зимними видами спорта. В игры-эстафеты включать элементы лыжного, санного спорта.</p>	<p>Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»</p>
<p><i>День защитника Отечества</i> (1-я–3-я недели февраля)</p>	<p>Расширять представления детей о Российской армии.</p> <p>Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине.</p> <p>Знакомить с разными родами войск в игровой деятельности.</p> <p>Учить перестроению в две, три колонны.</p> <p>Осуществлять гендерное воспитание.</p>	<p>Музыкально-спортивное развлечение «Профессии настоящих мужчин»</p>
<p><i>Международный женский день</i> (4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)</p>	<p>Организовывать игровую деятельность вокруг семьи, любви к маме, бабушке.</p> <p>Расширять гендерные представления.</p> <p>Привлекать детей к участию в играх-эстафетах с элементами соревнования.</p>	<p>Консультация для родителей: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»</p>

<p><i>Народная культура и традиции (2-я–4-я недели марта)</i></p>	<p>Продолжать знакомить детей с народным творчеством на примере народных игр. Использовать фольклор при организации игровой деятельности. В игровой форме закреплять прыжки с продвижением вперед и метания.</p>	<p>Спортивное развлечение «Народное гуляние»</p>
<p><i>Весна (1-я–2-я недели апреля)</i></p>	<p>Расширять представления о весне, используя подвижные игры. Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда. Развивать двигательную активность: ловкость, выносливость; закреплять умение свободно двигаться по залу.</p>	<p>Физкультурный досуг «Школа космонавтов»</p>
<p><i>День победы (3-я неделя апреля–1-я недели мая)</i></p>	<p>Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне.</p>	<p>Консультация для родителей: «Какой вид спорта подходит вашему ребенку?»</p>
<p><i>Лето (2-я–4-я недели мая)</i></p>	<p>Формировать обобщенные представления о лете. Продолжать знакомство с летними видами спорта. Развивать ловкость и выносливость, участвуя в летних играх. Учить прыгать на скакалке. Способствовать закаливанию детского организма.</p>	<p>Спортивный праздник «Знатоки правил дорожного движения» Консультация для родителей: «О летнем отдыхе детей»</p>

Летняя оздоровительная кампания

Июнь	Июль	Август
<p>Вводная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне держась за плечи, за руки, за талию - широко расставив ноги - по одной линии <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - по кругу - по ориентирам 	<p>Вводная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - в шеренге - фигурная, держась за руки - широкими и мелкими шагами - по «кочкам» <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - на месте - за педагогом 	<p>Вводная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - марш - переступая через предметы - с приседанием - с прыжком через «лужу» <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - по одной линии - широко расставив ноги
<p>Подвижная игра (одна игра – 2 занятия подряд):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Птички и кот» - «Солнышко и тенечек» - «Дождик и зонтик» - «Веселая радуга» (цв. ленты) 	<p>Подвижная игра (одна игра – 2 занятия подряд):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зайчики в домике» - «Догони куклу» - «Прятки» - «Волк и цыплята» 	<p>Подвижная игра (одна игра – 2 занятия подряд):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Птички и кот» - «Солнышко и тенечек» - «Дождик и зонтик» - «Котята и зайчата»
<p>Заключительная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - за педагогом - за названным ребенком - с остановкой, приседанием <p>Малоподвижная игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ласковые слова» - «Пройди тихо» - «Каравай» 	<p>Заключительная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - от педагога - на корточках - медленная - прогулочная <p>Малоподвижная игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Найди свой домик» - «Курочка-хохлатка» - «Пузырь» 	<p>Заключительная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - простая, взмахи руками - к ориентиру и присесть - с остановкой, вдох-выдох <p>Малоподвижная игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Повадки животного» - «Чей голос» - «Кто это?»

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег

- Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- При освоении ходьбы и бега происходит:
 - укрепление мышц туловища, спины и живота
 - тренировка мелких мышц стопы
 - формирование правильной осанки
 - развитие координации движений рук и ног
 - развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки

- 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.
- При прыжках происходит:
 - укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
 - тренировка глазомера
 - тренировка координации движений
 - развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание

- Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп.
- При ползании и лазанье происходит:
 - развитие гибкости позвоночника
 - укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:
 - укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
 - развитие глазомера, меткости
 - развитие координации движений
 - развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие

- Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.
- Упражняясь в равновесии развивается:
 - чувство равновесия
 - вестибулярный аппарат,
 - собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Игры

- Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- ### Психофизические качества
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр

Построение

- В шеренгу
- В колонну по одному, парами
- В круг, полукруг, круг в круге
- В диагональ
- В рассыпную

Перестроение самостоятельно без ориентиров

- Из шеренги в колонну
- В две колонны
- В два круга
- По диагонали
- «Змейкой»

Ходьба

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- Широким шагом
- В полуприсяде
- Со сменой положения рук
- Перекатом с пятки на носок
- В колонне с перестроением в пары
- «Змейкой»
- В чередовании с другими движениями
- С закрытыми глазами 3-4 м.

Бег

- Широкими шагами и мелкими шагами
- На носочках
- Высоко поднимая колени
- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- В быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3-4 раза)
- Челночный бег (3 раза по 10 м.)
- В медленном темпе (1,5-2 мин.)

Прыжки

- По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.
- На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад
- Попеременно на одной и другой ноге
- В длину с места 60-80 см.
- Из обруча в обруч
- На одной ноге по кругу, вперед прямо
- В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место
- Боковой галоп
- В высоту с разбега 20-40 см.
- В длину с разбега 100 см.
- Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед
- На месте на двух ногах, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг
- На возвышение 20 см. с места

Катание мяча

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

Бросание мяча

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой

Ловля мяча

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

Метание мяча

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

Ползание и лазанье

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
- Подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см,
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг

Равновесие

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед.

Общеразвивающие упражнения

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Положения и движения рук (одновременные, поочередные):

- одновременные и поочередные, одинаправленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны
- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад)
- подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисть внутрь тыльной стороной)
- сжимание, разжимание, вращение кистей рук

Положения и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)
- вращения

Положения и движения ног:

- приседания

- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте

Подвижные игры

- Охотники и утки
- Кто скорее к кегли
- Не оставайся на полу
- Жмурки
- Перелет птиц
- Мышеловка
- Перемени предмет
- Два Мороза
- Не попадись
- Ловишка, лови ленту
- Третий лишний
- Охотники и звери
- Ловишки с ленточками
- Горелки
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Бег под скакалкой
- Караси и щука

2.3 Взаимодействие с педагогами ДОУ

Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Инструктор по физической культуре дает консультации воспитателям для проведения подвижных игр на улице, закрепления отдельных видов движений.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной физической нагрузки.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Взаимодействие происходит в рамках совместной подготовки спортивно-музыкальных досугов и праздников.

2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми проводится с использованием принципов здоровьесберегающей педагогики и здоровьесберегающих образовательных технологий. Это означает, что действия педагогического коллектива направлены на формирование такой образовательной системы, которая основывается:

- на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- создании саморазвивающей среды со здоровьесберегающими функциями (благодаря тесному сотрудничеству педагога-психолога, учителя-логопеда, медиков и родителей);
- формировании единого здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада.

При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов безопасной жизнедеятельности.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

2.5 Форма календарного планирования для старшей группы

Дата	Группа	Тема	Построение и перестроение	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры

2.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Задачи инструктора по физической культуре:

- Разъяснять родителям (на информационном стенде, на сайте ДОО, 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; совместное чтение литературы, посвященной спорту.
- 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).

План взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию».
Октябрь	Ширма: «Профилактика гриппа»
Ноябрь	Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях»
Декабрь	Индивидуальные консультации. Консультация «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок»
Январь	Семейное фото «Зимние игры и забавы». Ширма: «Зимние игры и забавы»
Февраль	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»
Март	Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!»
Апрель	Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания». Индивидуальные и групповые консультации.
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане.

Темы консультаций для родителей воспитанников

1. Здоровый образ жизни в семье.
2. Какой вид спорта подходит вашему ребенку?
3. Роль семьи в воспитании здорового ребенка.
4. На зарядку становись!
5. За здоровье – босиком! Профилактика плоскостопия.
6. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки в дошкольном возрасте.
7. Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?
8. Правильное питание детей в период авитаминоза.
9. Спортивная форма для совместной деятельности на прогулке.
10. О летнем отдыхе детей.
11. Роль родителей в организации двигательного режима на прогулке в теплый период.

3. Организационный раздел

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Режим работы ДОУ пятидневный с 12-часовым пребыванием детей (с 7.00 до 19.00). Режим питания четырехразовый.

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп и групп кратковременного пребывания (с учетом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде и пр.);
- проведению гигиенических мероприятий по профилактике утомления отдельных детей с учетом холодного и теплого времени года, изменения биоритмов детей в течение недели, активности в течение суток.

3.1 Учебный план

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13 в старшей группе №6, №7 составляет 2 НОД в неделю/ 50 минут. 60 НОД в год/ 1500 минут.

Продолжительность занятия по физической культуре в спортивном зале в старшей группе составляет до 25 мин. Третье физкультурное занятие проводится на улице инструктором по физической культуре.

Формы организации и объем образовательного процесса

Формы педагогической работы	Старшая группа
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю
Форма организации Объем (время)	Фронтальное 25 мин.
Количество в неделю	3
Количество в месяц	12
Утренняя гимнастика	8 – 10 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год

3.2 Расписание непрерывной образовательной деятельности

РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
		<u>Зарядка</u> 8.00-8.10 - 2-я мл. № 1,5,9 8.10-8.20 - Ср. гр. №6,7,11 8.20-8.30 - Ст. гр. № 8,12, подг. гр. № 10			
<i>Утро</i>	9.00-9.25 Ст. гр. № 6	9.00-9.20 Ср. гр. № 9	9.00-9.15 2-я мл. № 10	9.00-9.20 Ср. гр. № 5	9.00-9.15 2-я мл. № 10
	9.30-9.55 Ст. гр. № 7	9.30-9.50 Ср. гр. № 5	9.25-9.40 2-я мл. № 11	9.30-9.50 Ср. гр. № 1	9.25-9.40 2-я мл. № 11
	10.10-10.40 Подг. гр. № 8	9.55-10.05 1-я мл. № 3	9.45-10.00 2-я мл. № 12	9.55-10.05 1-я мл. № 3	9.45-10.00 2-я мл. № 12
		10.10-10.30 Ср. гр. № 1	10.10-10.35 Ст. гр. № 6	10.10-10.30 Ср. гр. № 9	10.10-10.35 Ст. гр. № 7
		11.00-11.25 Ст. гр. № 7 (улица)		11.00-11.30 Подг. гр. № 8 (улица)	11.00-11.25 Ст. гр. № 6 (улица)
<i>Вечер</i>	15.20-15.30 1-я мл. № 4		15.20-15.30 1-я мл. № 4		
	15.40-15.50 1-я мл. № 2		15.40-15.50 1-я мл. № 2		
			15.55-16.25 Подг. гр. № 8		

Расписание физкультурных занятий на 2016-2017 учебный год было утверждено на совете педагогов ГБДОУ №10.

3.3 Модели организации совместной деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества, но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Спортивные праздники и досуги

- Сентябрь - Веселые старты
- Октябрь - Осеннее путешествие
- Ноябрь - Мы дружные ребята
- Декабрь - Спорт – это сила и здоровье
- Январь - Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»
- Февраль - Профессии настоящих мужчин
- Март - Народное гуляние
- Апрель - Школа космонавтов
- Май - Спорт. праздник «Знатоки правил дорожного движения»

3.4 Реализуемая здоровьесберегающая технология

В ГБДОУ №10 реализуется здоровьесберегающая технология с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» в физическом воспитании.

«ТИСА» представляет собой комплекс универсальных тренажеров с модулятором мягких природных колебаний (ММПК), которые обеспечивают положительные биологические и биохимические изменения в организме человека.

«ТИСА» обладает широким спектром воздействия и позволяет решать круг важнейших задач:

- развивать и совершенствовать двигательные качества – гибкость, силу, ловкость, быстроту реакции, координацию движений;
- способствовать воспитанию правильной осанки;
- обеспечить профилактику плоскостопия;
- формировать навыки, предотвращающие травматизм;

- тренировать функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- осваивать технику спортивных игр – теннис, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон;
- повышать эффективность работы дыхательной, сердечно – сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;

В систему «ТИСА» входят несколько тренажеров: универсальный многофункциональный тренажер, виброскамейка (жесткий модуль), устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) , устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, гибкий модуль большой (вибродорожка большая), катоктин.

3.5 Методическое обеспечение образовательного процесса

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014.
2. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983.
4. Власенко Н.Э.. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва «АЙРИС-пресс», 2011.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. Учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
6. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М.: Просвещение , 2006.
7. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978.
8. Лескова Г.П.. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – Москва: Просвещение, 1990.
9. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М. : Просвещение, 1986.
11. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб.: «Литера», 2006.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.

13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
14. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – Москва.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013.

3.6 Материально-техническое обеспечение реализации Программы

В ГБДОУ №10 оборудован зал для физкультурных занятий, оснащенный различным оборудованием и тренажерами. Все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Стандартное и нестандартное оборудование используется для проведения игр, общеразвивающих упражнений для развития основных видов движений, обогащает двигательный опыт детей. Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных досугов и физкультурных занятий на воздухе. В каждой возрастной группе оборудованы уголки движения (спортивные уголки), где дошкольники занимаются самостоятельно и под наблюдением педагогов.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям дошкольников.

Для физкультурных занятий оборудован спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем:

1. Шведская стенка – 2шт.
2. Гимнастическая скамейка – 4шт.,
3. Мат гимнастический – 1шт.
4. Палки гимнастические - 8шт.
5. Дуги для подлезания: большие – 1шт, малые – 1шт.
6. Тактильная дорожка с соединительными элементами – 12шт.
7. Обручи: большого диаметра – 6шт., среднего – 4шт., малого – 4шт.
8. Мячи резиновые:
Большого диаметра – 12шт, среднего диаметра – 20шт; мячи волейбольные – 6шт, футбольные—4 шт.
9. Комплект мячей-массажеров – 5мячей различного диаметра.
- 10.Канат – 1шт.
11. Щиты для метания – 2шт.
- 12.Сухой бассейн – 1шт.
13. Мягкие модули – 25шт.
- 14.Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.
15. Скакалки—12 шт,
16. Бадминтон – 6 комплектов.

17. Ленточки – 15шт.
18. Кегли – 30шт.
19. Флажки – 15шт.
20. Гантели – 15шт.
21. Кубики – 30шт.
22. Тренажерно-информационный комплекс ТИСА – 1шт.