

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 33 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 33
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 5 от 30.05.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим ГБДОУ детский сад № 33
Кировского района Санкт-Петербурга

Приказ от 30.05.2024 года № 116

С.А. Соловьева

Ф.И.О.

подпись

Рабочая программа

по освоению детьми 6-7 лет
образовательной области
«Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год



Составители:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Граненкова Ирина Владимировна

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Опякина Ильвира Ильясовна

Санкт-Петербург
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка	3
Принципы и подходы к формированию программы	4
Цели и задачи деятельности по реализации Программы	4
Возрастные психофизические особенности развития детей 6-7 лет	5
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы	5
Педагогическая диагностика	7
Оценка индивидуального развития ребенка.....	7
Параметры определения уровня усвоения программы.....	7
Содержательный раздел.....	9
Образовательная деятельность	9
Основные цели и задачи	9
Содержание образовательной деятельности	11
Формы работы	15
Методы физического развития	15
Принципы физического развития	16
Поддержка детской инициативы	16
Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников	17
Организационный раздел	18
Материально-техническое обеспечение Рабочей программы	18
Организация физкультурно-оздоровительной работы	19
Режим двигательной активности.....	19
Тематическое планирование.....	20
Расписание занятий	21
Культурно-досуговая деятельность	21
Условия реализации программы	22
Длительность физкультурных занятий и занятий по плаванию	22
Количество и продолжительность досугов, праздников	23
Кадровые условия.....	23
Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.....	23
Обеспечение безопасности физкультурных занятий	25
Обеспечение безопасности занятий по плаванию.....	25
Список литературы.....	27

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ¹

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по освоению детьми 6-7 лет образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования².

Рабочая программа разработана в соответствии с законодательно-нормативными документами:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ (актуальная редакция от 14.07.2022г.) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – Федеральная программа) (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028)
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155), с изменениями, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 года № 31;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СанПиН);
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 33 Кировского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по освоению детьми 6-7 лет образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа) обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа предусматривает формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных

¹ п.2.11.1. ФГОС ДО

² п.2.1. ФГОС ДО

процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников.

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

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

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

Раздел «Плавание» содержит задачи, решение которых направлено на адаптацию к водной среде, ориентирование в воде, начальное обучение способам плавания, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы. В содержание данного раздела входит обучение правилам безопасного пребывания в воде и формирование гигиенических навыков.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа разработана на основе принципов дошкольного образования:

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

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Ведущие цели рабочей программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком детства, всестороннее развитие психических и

физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

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

ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного внимания достигает 30 минут.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров³.

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

Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

³ п.4.6. ФГОС ДО

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

Планируемые результаты освоения программы

Раздел «Физическая культура»

- Правильное выполнение всех изученных видов основных движений.
- Выполнение прыжка на мягкое покрытие с высоты 40см, прыжка в длину с места не менее 100см, прыжка в длину с разбега – 180см, прыжка в высоту с разбега не менее 50см. Выполнение прыжков через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Выполнение метания в цель из разных исходных положений, попадая в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Выполнение метания правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метания в движущуюся цель. Владение школой мяча.
- Умение перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдение интервалов во время передвижения.
- Выполнение физических упражнений из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Умение выполнять различные виды движений, сохраняя правильную осанку.
- Правильное выполнение всех видов ходьбы и бега. Выполнение ходьбы в разных направлениях, в колонне по двое, по трое. Выполнение бега, сохраняя темп и заданное направление. Бег 30м за 7,5 – 6,5 секунд.
- Выполнение ползания на спине и животе по гимнастической скамейке, подлезания под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см), лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног. Переход с пролета на пролет по диагонали.
- Использование игры в самостоятельной деятельности. Умение самостоятельно организовать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивать свои результаты и результаты своих сверстников.
- Проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности и творчества в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

-

Раздел «Плавание»

- Выполнение упражнения «Торпеда» на груди: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (за головой). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох).
- Выполнение упражнения «Торпеда» на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, руки вытянуть за головой. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

- Выполнение ныряния: проплыть под водой 4м (под арками)
- Выполнение плавания произвольным способом, дыхание произвольное, проплыть 14м.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА⁴

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

	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Объект педагогической диагностики	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы
Основная направленность диагностики	Физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой	Овладение плавательными навыками
Формы и методы педагогической диагностики	Наблюдение, тестирование	Наблюдение
Периодичность проведения педагогической диагностики	2 раза в год	2 раза в год
Методика проведения диагностики	Авторские разработки на основе рекомендаций А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненковой Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации; Н.Л. Петренкиной Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.	Авторские разработки на основе «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой;
Фиксация результатов	Диагностические карты	Диагностические карты

ПАРАМЕТРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- I параметр – Строевые упражнения – Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу; перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдает интервалы во время передвижения.

⁴ п.3.2.3 ФГОС ДО

- II параметр – ОРУ – Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- III параметр – Ходьба и бег – Правильно выполняет все виды ходьбы. Выполняет ходьбу в разных направлениях, в колонне по двое, по трое. Умеет выполнять ходьбу в сочетании с другими видами движений. Выполняет разные виды бега, сохраняя темп и заданное направление. Умеет бегать 30м за 7,5 – 6,5 секунд.
- IV параметр – Прыжки – Выполняет прыжки, соблюдая правильную технику движений. Умеет прыгать на обозначенное место с высоты 40см; прыгать в длину с места не менее 110-120 см; прыгать в длину с разбега не менее 160-180 см; прыгать в высоту с разбега не менее 50см. Умеет прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- V параметр – Бросание, метания, школа мяча – Умеет выполнять бросок в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Выполняет метание предмета (200гр) правой и левой рукой на расстояние 6-12м. Метает предметы в движущуюся цель. Выполняет ведение мяча в ходьбе и беге (10м). Владеет школой мяча.
- VI параметр – Лазание, ползание – Выполняет ползание на спине и животе по гимнастической скамейке; подлезание под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 50-35см). Лазает по шведской стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног. Умеет переходить с пролета на пролет по диагонали.
- VII параметр – Равновесие – Выполняет упражнения на скамейке (приседание на одной ноге, ходьба приставным шагом, «ласточка», перешагивание, перепрыгивание). Ходит по узкой стороне гимнастической скамейки. Может кружиться с закрытыми глазами с остановкой и выполнением различных фигур.
- VIII параметр – Подвижные игры и элементы спортивных игр – Использует игры в самостоятельной деятельности. Может самостоятельно организовывать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивает свои результаты и результаты своих сверстников. Активно участвует в играх с элементами спорта: футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон)

РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»

- I параметр – Разнообразные виды передвижения в воде – Легко выполняет все способы передвижения в воде (разные виды ходьбы, бег, прыжки и выпрыгивания), ориентируясь на зрительные и слуховые сигналы, быстро меняет направление, темп и вид движений.
- II параметр – Погружение в воду и выдохи в воду – Выполняет ныряние: проплывает под водой под арками 4 метра. Выполняет плавание в сочетании с дыханием (полные, равномерные, вдохи и выдохи в воду, полностью погрузив в воду голову).
- III параметр – Лежание на воде – Выполняет лежание на груди и на спине в положении «Звезда» (положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны) – в течение 15 секунд на груди и более 30 секунд на спине.
- IV параметр – Скольжение – Выполняет энергичный толчок от дна или бортика бассейна и выполняет скольжение в положении «Стрела» на груди и на спине не менее 4-х метров.
- V параметр – Плавание – Выполняет плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, руки в положении «Стрела» – может проплыть без остановки не менее 7-ми метров на задержке дыхания (можно сделать один вдох). Выполняет плавание при помощи движений ног способом кроль на спине, руки в положении «Стрела» (или с доской) – может проплыть без остановки не менее 7-ми метров. Выполняет плавание произвольным способом при помощи движений рук и ног, дыхание произвольное.

Может проплыть не менее 14 метров любым способом (с одним дополнительным толчком ног от дна или бортика).

- VI параметр – Игры на воде – Соблюдает все правила во время подвижных игр. Может самостоятельно организовывать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивает свои результаты и результаты своих сверстников. Активно участвует в играх.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ⁵

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

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

Задачи на год:

Раздел «Физическая культура»

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
 - Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
 - Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
 - Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
 - Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
 - Закрепление умений быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в заданном темпе.
 - Развитие психофизических качеств.
 - Упражнение детей в статическом и динамическом равновесии, развитие координации движений и ориентировки в пространстве.
 - Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
 - Совершенствование техники основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
 - Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
 - Упражнение в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
 - Закрепление умения детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

⁵ п.2.11.2.ФГОС ДО

- Поддержание интереса детей к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
 - Воспитание интереса к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
 - Закрепление знаний детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
 - Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека и умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
 - Формирование представлений об активном отдыхе.
 - Расширение представлений детей о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
 4. Формирование начальных представлений о видах спорта:
 - Привитие интереса к физической культуре и спорту и желания заниматься физкультурой и спортом.
 - Продолжение знакомства детей с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
 - Продолжение обучения детей умению определять и называть признаки зимних и летних видов спорта.
 - Продолжение обучения детей умению определять и называть вид спорта, сопоставлять вид спорта и спортивный инвентарь. Формирование у детей представлений о правилах, определении победителя в некоторых видах спорта.

Раздел «Плавание»

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр на суше и в воде.
2. Развитие психофизических качеств детей.
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
 - Поощрение детей во время выполнения совместных игр и упражнений.
 - Формирование у детей интереса к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
 - Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
 - Развитие умения реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх.
 - Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
4. Приобщение детей к плаванию:
 - Продолжать обучать плаванию кролем на груди и на спине с помощью движений ног, согласовывая дыхание.
 - Обучать плаванию кролем на груди и спине с помощью движений рук, сочетать движения рук и ног.
 - Закреплять и совершенствовать плавательные навыки детей.
 - Учить детей расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
5. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
6. Совершенствовать ОДА, формировать правильную осанку.
7. Повышать работоспособность организма.
8. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.

9. Приобщать к здоровому образу жизни.

10. Формировать гигиенические навыки:

- Быстро раздеваться и одеваться;
- Правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
- Насухо вытираться;
- Сушить волосы под феном;
- Следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.

В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

Основные движения

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Раздел «Физическая культура»

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед, назад, в сторону. Гимнастическая ходьба, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, в шеренге. Ходьба в разных направлениях. Ходьба в сочетании с другими движениями.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями (перешагивание, пронос ноги махом вперед сбоку скамейки, с хлопком под коленом, с приседанием, с поворотом и т.д.). Ходьба по узкой стороне скамейки, по веревке. Кружение с закрытыми глазами.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени, выбрасывая вперед прямые ноги, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с изменением темпа, с дополнительными заданиями, с преодолением

препятствий. Непрерывный бег в течение 2 минут. Бег со средней скоростью 80-120м; челночный бег; бег на скорость 30м (к концу года за 7,5-6,5 секунд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, скамейку разными способами подряд. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений рук и ног, перелезанием с пролета на пролет.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза, с поворотом вокруг, продвигаясь вперед. Прыжки через 6-8 предметов (высота 15-20см) последовательно через каждый; на одной ноге. Прыжки вверх из глубокого приседа, прыжки с высоты 40см на обозначенное место. Прыжки вверх с разбега (высота 50см), прыжки в длину с места (100см), в длину с разбега (180см). Вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25см выше поднятой руки ребенка. Прыжки через короткую скакалку.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу разными способами, из разных исходных положений. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (20 раз), одной рукой (10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением. Метание на дальность одной рукой (6-12м). Метание в цель с расстояния 4-5м.

Раздел «Плавание»

Разнообразные виды передвижения в воде. Ходьба обычная, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с захлестыванием голени, ходьба в наклоне, ходьба парами, с дополнительными заданиями на сигнал, с выполнением движений руками как при плавании кролем на груди и на спине. Бег обычный, с высоким подниманием колен, парами, с дополнительными заданиями на сигнал. Прыжки на месте и с продвижением. Выпрыгивание из воды.

Погружение в воду. Наклон с опусканием в воду лица. Полное погружение (с головой). Погружение с открыванием глаз под водой. С выполнением выдоха.

Лежание на воде. Ходьба на руках в упоре лежа спереди, с движением ног. Лежание на груди, держась руками за поручень. Лежание на груди, держась за доску. Лежание на груди в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза». Лежание на спине.

Скольжение по воде. В положении «Стрела» на груди и на спине. С различными положениями рук. Повороты во время скольжения с груди на спину и наоборот. Скольжение с движениями ног способом кроль на груди и на спине.

Плавание ногами кроль на груди и на спине. Держась за поручень. С доской. С согласованием дыхания.

Движение руками. Стоя в наклоне. С доской на груди и на спине. С согласованием дыхания стоя и с доской. Плавание с помощью рук способами кроль на груди и на спине (с колобашкой между ног).

Плавание способом кроль на груди и на спине. На задержке дыхания.

Общеразвивающие упражнения.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Комплексы общеразвивающих упражнений выполняются без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, со шнуром, с обручем, со скакалкой, с использованием скамейки, в парах, с большим шнуром.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения.

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Раздел «Физическая культура»

«Третий лишний», «Больная птица», «Бездомный заяц», «Одна ножка», «Ловишка на одной ножке», «Уголки», «Рыбаки и рыбки», «Ловишки – перебежки», «Ловишки парами», «Успей догнать», «Северный и Южный ветер», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Буря», «Паук и мухи», «Медведь и пчелы», «Ноги выше от земли», «Ловля обезьян», «Сбей кеглю», «Ловишки с мячом», «Стоп», «Забей гол в ворота», «Охотники и звери», «Найди, где спрятано», «День и ночь», «Кого позвали – ловит мяч», «Сумей изобразить спортсмена», «Совушки», «Стой», «Часовой», «Быстро возьми и положи», Эстафеты.

Раздел «Плавание»

Игры: «Карусели» (2 вариант), «Невод», «Караси и карпы», «Мы веселые ребята», «Байдарки», «Карасик и щука», «Караси и щука» (2 вариант), «Как кто плавает», «Морской бой», «Охотники и утки», «Насос», «Удочка», «Резвый мячик», «Качели», «Насос», «Водолазы», «Я плыву», «Поезд в туннель!» (2 вариант), «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы» (2 вариант), «Зеркальце», «Пловцы», «Чье звено быстрее соберется».

Игровые упражнения: «Прыжок дельфина», «Торпеда», «Передай мяч», «Разговор по телефону», «Гонка мячей», «Мяч по кругу», «На буксире», «Винт», «Тюлени», «Кто кого», «Катание на кругах», «Тачка», «Воротики», «Коробочка», «Поплавок», «Нырни в круг», «Пролезь в круг», «Футбол в воде», «Баскетбол в воде», «Медуза», «Звезда».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Катание на двухколесном велосипеде и самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: входит в основную часть Программы

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий.

Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощи при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Физкультурные праздники и досуги.

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы

соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

ФОРМЫ РАБОТЫ

Воспитательно-образовательный процесс подразделен на:

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

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

- Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Занятия в бассейне: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, аква-аэробика;
- «Сухое плавание»;
- Физкультминутки;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Утренняя гимнастика;
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Дидактические игры;
- Подвижные и спортивные игры;
- Досуги и праздники;
- Оформление выставок.
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- Малые Олимпийские игры.
- Сдача тестовых нормативов (диагностика физического развития детей).

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Дидактические:

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

Специальные:

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

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

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

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

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

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

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

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

Месяц	Название мероприятия	
	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	
Октябрь	Творческий конкурс «Осень и движение»	
Ноябрь	Спортивный праздник	Фото и видео репортаж занятия
Декабрь	Консультация: «Организация зимнего отдыха на каникулах»	
Январь	Соревнования «Первые старты»	Консультация: «Бассейн зимой»
Февраль	Конкурс фоторабот «На прогулке с папой»	
	Спортивный праздник «Зарница»	
Март	Консультация: «Закаливание»	
Апрель		Фото и видео репортаж занятия
Май	Участие родителей в Ежегодных Малых Олимпийских играх детского сада в качестве спортсменов и судей	
Сентябрь-Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. Сменная информация на странице официального сайта	

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ⁶

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА⁷

Разделы	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Перечень технических и электронных средств, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Перечень ЭОР, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности
Физическая культура	<p>Методические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Авторские конспекты занятий по физической культуре; • Авторские конспекты тематических мероприятий; • Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и плоскостопия у дошкольников; • Буренина А.И. Ритмическая мозаика; • Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду; • Тимофеева Е.А. Подвижные игры; • Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. <p>Наглядно-дидактические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Авторский наглядно-методический материал; • Авторские дидактические игры 	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальный центр; • Акустическая система; • Мультимедийный проектор; • Настенный экран 	<ul style="list-style-type: none"> • Авторские тематические мультимедийные презентации; • CD – диски; • Страница на официальном сайте; • Сайты: «Педсовет.орг»; «Все для детского сада»
Плавание	<p>Методические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Авторские конспекты занятий в бассейне; • Авторские конспекты тематических мероприятий в бассейне; • Баранова Г.В., М.Д. Маханева, Фигурное плавание в детском саду • Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду; • Осокина Т.И. Как научить детей плавать; • Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду; • Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками; • Тимофеева Е.А. Подвижные игры; • Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет; • Чеменева А.А., Столмакова Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. <p>Наглядно-дидактические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Авторский наглядно-методический материал; • Авторские дидактические игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • CD-ресивер; • Всепогодная акустика; • Ноутбук; • Сенсорный экран; • Секундомер. 	<ul style="list-style-type: none"> • Авторские тематические мультимедийные презентации; • CD – диски; • Страница на официальном сайте • Сайты: «Педсовет.орг»; «Все для детского сада»

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

⁶ п.2.11.3 ФГОС ДО

⁷ п.3.5 ФГОС ДО

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

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

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

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

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

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

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

Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику.

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

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

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

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

Цикл тематических занятий «Олимпиадики рождаются в детском саду»

Цель тематических циклов – формировать интерес к занятиям физической культурой, способствовать всестороннему развитию ребенка: физическому, интеллектуальному, духовному, эмоциональному, что полностью соответствует цели психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Методическая разработка направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об олимпийских видах спорта и на расширение культурного поля дошкольника.

Месяц	Раздел «Физическая культура»				Раздел «Плавание»	
	Название занятия	Содержание темы	«Олимпиадики рождаются в детском саду»		Название занятия	Содержание темы
			Название занятия	Содержание темы		
Сентябрь	«День знаний»	Закрепление знаний детей о школе.	«Как появился спорт»	Знакомство детей с появлением спорта в жизни людей		
Октябрь	«Осень»	Расширение и обогащение знаний детей об осени	«Древние игры»	Знакомство детей с древними олимпийскими играми		
Ноябрь	«Я живу в России»	Расширение знаний детей о своей стране.	«Единоборства»	Формирование у детей представлений о боксе, борьбе, фехтовании	«Поиграем с водой»	Расширение знаний детей о свойствах воды.
Декабрь	«Сберегу свое здоровье»	Расширение представлений детей о работе организма	«Спортивная гора»	Формирование у детей представлений о горнолыжном спорте и бобслее	«Новый год»	Определение понятия – Новый год
Январь	«Зима»	Расширение и обогащение знаний детей о зиме.	«Лыжный спорт»	Формирование у детей представлений о лыжных гонках и биатлоне		

Месяц	Раздел «Физическая культура»				Раздел «Плавание»	
	Название занятия	Содержание темы	«Олимпиады рождаются в детском саду»		Название занятия	Содержание темы
			Название занятия	Содержание темы		
Февраль	«23 февраля»	Расширение представлений детей о Российской армии.	«Спорт на льду»	Формирование у детей представлений о хоккее, фигурном катании и керлинге	«23 февраля»	Знакомство детей с морскими военными профессиями
Март	«8 марта»	Расширение гендерных представлений	«Спортивный мяч»	Формирование у детей представлений о баскетболе, волейболе, футболе		
Апрель	«Весна»	Расширение и обогащение знаний детей о весне.	«Водные виды спорта»	Формирование у детей представлений о плавании, прыжках в воду, синхронном плавании	«В погоне за золотой рыбкой»	Знакомство детей с морскими обитателями
Май	«Мой город – Санкт-Петербург»	Расширение представление детей о Санкт-Петербурге	«Тяжелая и легкая атлетика»	Формирование у детей представлений о тяжелой и легкой атлетике	«Летний отдых»	Правила поведения во время отдыха на пляже и в воде.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
16	физкультура		физкультура	бассейн	
17		физкультура		физкультура	бассейн

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Месяц	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Досуг «Мы – туристы»	
Октябрь		Досуг «Осень»
Ноябрь	Спортивный праздник	
Декабрь	Досуг «Зимние виды спорта»	
Январь	Досуг «Зимние забавы»	
Февраль	Спортивный праздник «Зарница»	
Март	Досуг «Летние виды спорта»	
Апрель	Тематический праздник «Пожарные»	Досуг «На морском берегу»
Май	Ежегодные Малые Олимпийские игры Детского сада № 33 Кировского района	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании ДОУ.

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

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

Обучение плаванию и физкультурные занятия проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Во время занятий в бассейне группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

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

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Раздел	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
«Физическая культура»	1	до 30	30	30
«Плавание»	3	7	30	до 90

КОЛИЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДОСУГОВ, ПРАЗДНИКОВ

Количество проведения мероприятий		Продолжительность проведения мероприятий	
досуг	праздник	досуг	праздник
1 раз в месяц	2 раза в год	30-35 мин	до 60 мин

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

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

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

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

Воспитатель перед образовательной деятельностью по физическому развитию проверяет наличие у детей спортивной формы и обуви (для занятий физической культурой) или всех плавательных принадлежностей (для занятий в бассейне), помогает детям подготовить все необходимое.

На занятия по физической культуре детей сопровождает воспитатель.

В бассейн детей сопровождает помощник воспитателя, под его присмотром (с его помощью) дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь взрослого.

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

В плавательном бассейне ДОУ должны работать 4 человека:

- Инструктор по физической культуре (по плаванию);
- Помощник воспитателя, который помогает раздевать, одевать детей, мыть их в душе, а после купания убирает помещения бассейна;
- Медсестра;
- Лаборант.

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

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

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

- освещенные и проветриваемые помещения;

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

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- постоянная фильтрация воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- ежедневный анализ качества воды;
- проветривания между занятиями (не менее 10 мин), 2 раза в день сквозные проветривания, должна работать вентиляция.

САНИТАРНЫЕ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

Помещение	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Влажность воздуха (%)	Глубина бассейна (м)
Спортивный зал		+18...+20	40-50	
Бассейн	+ 29... +31	+30... +32	65	0,6

ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

К каждому физкультурному занятию ребенку необходима спортивная форма:

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

ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ В БАССЕЙНЕ

Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:

- Письменное разрешение родителей.
- Справка от врача.
- Соскоб на энтеробиоз.
- Прохождение инструктажа по технике безопасности.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний;
- Заболевания глаз и ЛОР-органов;
- Инфекционные заболевания;
- Туберкулез легких в активной форме;
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения;
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- Длинный махровый халат с капюшоном;
- Плавки (с крепкой резинкой, без шнурка); для девочек можно приобрести *слитный* купальник *без завязок*;
- Резиновая обувь;
- Большое банное полотенце (50*70см);
- Мочалка, мыло;
- Шапочка для плавания;
- Трикотажная шапочка или платок;
- Отдельный пакет для мокрых вещей.

Все купальные принадлежности следует приносить в детский сад в день занятий (в подписанном пакете или сумке). После занятия мокрые вещи складывают в отдельный пакет, и относятся домой, чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

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

- Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не разрешать детям толкать друг друга и ставить подножки, мешать выполнению упражнений, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать заходить и выходить из зала по разрешению преподавателя
- Проводить поименно переключку детей.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении у ребенка признаков переутомления дать ему отдохнуть.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и физическую подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения нагрузки.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила поведения в спортивном зале, при работе с инвентарем и оборудованием, во время подвижных игр.

Соблюдение правил поведения в спортивном зале при организации занятий с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

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

- Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 7 человек.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: 1997.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
7. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2006.
8. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
9. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
10. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2003.
11. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
12. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет./ Авт.-сост. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. – М.: Просвещение, 1987.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
15. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007.
16. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
17. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.
18. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
19. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
20. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Т. Малыши, физкульт-привет!. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2006.
21. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
22. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
23. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2007.
24. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
25. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

26. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
27. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Издательство Акцидент, 1995.
28. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
29. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
30. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
31. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
32. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
33. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
34. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
35. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
36. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
37. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.
38. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
39. Планирование в физической культуре дошкольников: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
40. Погадаев Г.И. Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003.
41. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
42. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Авт.-сост. Пейдж Д. – М.: ООО Издательство Олимп: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002.
43. Спортивная энциклопедия почемучки / Авт.-сост. Юрмин Г., Менакер А. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
44. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
45. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
46. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физ. упражнений для дошкольников и школьников.: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. / авт.-сост. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
47. Фомина А.Н. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984.
48. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.

49. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Просвещение, 2003.
 50. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
-