



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ЦРР  
детский сад №10 «Солнышко»  
Ф.Ф.Иванова  
12 декабря 2020 г.

*Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
МАДОУ ЦРР – детский сад №10 «Солнышко»  
Швалевой Полины Викторовны  
для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья*

# І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Введение

Дошкольники – первая ступень в образовании. ФГОС ориентирован не только на поддержку «разнообразия детства», но и вариативности развивающих форм этой поддержки. ФГОС является стандартом качества ДО, качества полноценной творческой жизни детей в ДОУ. Принятие Стандарта приведет к росту социального статуса детства. А это значит, что возрастёт социальный статус, прежде всего, самих детей, их семей, дошкольного учреждения, воспитателей - и по уровню профессиональной компетентности, и по финансовому уровню. Стандарт нацелен на создание конкретных условий для воспитания ребёнка и на обеспечение у него мотивации к обучению, познанию, творчеству.

### 1.1. Пояснительная записка

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Федеральный государственный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Происходящая в стране модернизация образования обусловила необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду, в том числе и в физическом воспитании детей. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул инструкторам по физической культуре к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы для дальнейшего применения воспитанниками полученных знаний, двигательных умений и навыков в различных жизненных ситуациях. Интеграция наиболее способствует этому.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, ОД, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания, и направлена на сохранение здоровья ребенка.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:***

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13)
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобрнауки и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014;
- Образовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад №10 «Солнышко» г. Благовещенска Республики Башкортостан.

**1.2 Цели и задачи реализации Программы**

***Целью*** реализации программы является гармоничное физическое развитие и формирование основ здорового образа жизни.

***Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:***

*Оздоровительные:*

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
3. Повышение работоспособности и закаливание.
4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.
5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

*Образовательные задачи*

1. Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.
2. Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.
3. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

*Воспитательные:*

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).
1. Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ОД по физической культуре.

### 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их разностороннее развитие (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое);
- предполагает взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития детей, создания равных условий их образования независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;
- соответствует принципу развивающего образования;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному минимуму);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих и оздоровительных целей и задач процесса образования дошкольников, при реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с основными общеобразовательными программами дошкольного образования, исключая дублирование программных областей знаний и реализующую единую линию общего развития детей на этапах дошкольного детства;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного учреждения;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

### 1.4 Принципы и подходы к реализации Программы

- **Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста** – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.
- **Принцип осознанности и активности** – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения

упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

- **Принцип систематичности** – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.
- **Принцип непрерывности** – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.
- **Принцип последовательности** – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.
- **Принцип повторения** – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.
- **Принцип наглядности** - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.
- **Принцип доступности и индивидуализации** – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.
- **Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования)** – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.
- **Принцип разнообразия ФУ** - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.
- **Принцип учёта особенностей** развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Целенаправленная система социально-педагогических мероприятий, включение ребенка с ОВЗ в коррекционно-образовательный процесс с раннего возраста, повышает уровень развития, способствует социальной активности ребенка. Благоприятное сочетание компенсаторных возможностей организма с правильно

подобранными программами на каждом этапе обучения, эффективными формами её организации могут в значительной мере, а иногда и полностью нейтрализовать действие первичного дефекта на ход психофизического развития ребенка

- **Принцип единства с семьей** - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

- **Принцип поддержки инициативы** детей в различных видах деятельности. Если мы хотим, чтобы наши дети верили в себя, развивались и экспериментировали, мы должны подкреплять инициативу, даже когда она сопровождается ошибками.

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка. Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

#### **1.4.1 Принципы физического развития**

**Дидактические:** систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных и возрастных особенностей, сознательность и активность ребенка, наглядность;

**Специальные:** непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность;

**Гигиенические:** сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

#### **1.4.2 Методы физического развития**

**Наглядный:**

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

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

*Практический:*

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

#### ***1.4.3 Средства физического развития***

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

#### ***1.4.4 Формы физического развития***

Физкультурные занятия, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, подвижные игры, корригирующая гимнастика, физкультминутки, гимнастика пробуждения, ЛФК, физкультурные упражнения на прогулке, спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования, музыкальные занятия, самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

### **1.5 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает 2 возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)
- 2) подготовительный к школе возраст (дети 6-7 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

### **Старший дошкольный возраст (5—6 лет)**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

### **Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

### **1.6. Специфические особенности детей с общим нарушением речи.**

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер.

Отмечаются недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

У наиболее слабых детей низкая активность припоминания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.



Кроме соматической ослабленности и замедленного развития локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ОНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

## **1.7 Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы.**

### ***Старшая группа (5 – 6 лет)***

#### *Образовательная область «Физическое развитие»*

- имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- имеет представление о правилах ухода за больным;
- развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость;
- умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегают наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп, 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;

- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- знает элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

### ***Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)***

#### *Образовательная область «Физическое развитие»*

- имеет представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем, об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье;
- умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- знает технику выполнения основных видов движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега, добиваться активного движения кисти руки при броске, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали, быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- имеет навыки выполнения спортивных упражнений;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- умеет использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- умеет придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

## **II Содержательный раздел**

Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями, с учетом используемых в ДО программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ. Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

## **2.1 Физическое развитие**

*Направлено на:*

- Развитие физических качеств...
- Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- Правильное выполнение основных движений
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта
- Овладение подвижными играми с правилами
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

### **2.1.1. Задачи в образовательной области «Физическое развитие»**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:  
-выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Пятый год жизни

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Шестой год жизни

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Седьмой год жизни

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **2.2 Содержание образовательной деятельности Формы, способы, методы и средства реализации программы**

Физкультурные занятия:

- сюжетно-игровые,
- тематические,
- классические,
- тренирующие,
- на тренажерах,
- на улице,
- походы.

Общеразвивающие упражнения:

- с предметами,
- без предметов,
- сюжетные,
- имитационные.

Игры с элементами спорта.

Спортивные упражнения

Индивидуальная работа с детьми.

Игровые упражнения.

Игровые ситуации.

Утренняя гимнастика:

- классическая,
- игровая,
- полоса препятствий,
- музыкально-ритмическая,
- аэробика,
- имитационные движения.

Физкультминутки.  
Динамические паузы.  
Подвижные игры.  
Игровые упражнения.  
Игровые ситуации.  
Проблемные ситуации.  
Имитационные движения.  
Спортивные праздники и развлечения.  
Гимнастика после дневного сна:  
-оздоровительная,  
-коррекционная,  
-полоса препятствий.  
Упражнения:  
- корригирующие  
-классические,  
- коррекционные.  
Подвижные игры.  
Игровые упражнения.  
Имитационные движения.

Беседа  
Совместные игры.  
Походы.  
Занятия в спортивных секциях.  
Посещение бассейна.

**СТАРШАЯ ГРУППА**  
**Программное содержание**  
**Интегративные связи**  
**Средства, методы и приемы**

**Подвижные игры и игровые упражнения**

- **Ходьба:** обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом в сторону; в колонне по одному, по двое, трое; в разных направлениях: вдоль границ зала с поворотом, по кругу, по прямой, змейкой, врассыпную; с изменением направления и сменой ведущего с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); в чередовании с бегом и прыжками; между линиями, по веревке, по доске, по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком, с мешочком на голове, по ребристой доске, по узкой рейке скамейки; с перешагиванием через предметы; по наклонной доске прямо и боком; кружение парами.
- **Бег:** обычный; на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; в колонне по одному, двое; в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную; с изменением темпа и сменой ведущего, с препятствиями; непрерывный 1,5-2 минуты медленно; на расстояние 80-120м со средней скоростью; челночный бег; на скорость 20м.
- **Бросание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, об пол и ловля его одной и двумя руками, после хлопка; перебрасывание из одной руки в другую, в парах из разных И.п. и построений, различными способами; отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (1кг); метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.
- **Ползание и лазанье:** на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой и бегом, переползанием через препятствия, толкая мяч головой; по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками; перелезание через несколько предметов подряд; пролезание в обруч разными способами; лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
- **Прыжки:** на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами, с продвижением вперед, на одной ноге; в высоту с места и боком через предметы; на мягкое покрытие (20см); с высоты (30см) в обозначенное место; в длину с места, с разбега; в высоту с разбега; через короткую и длинную скакалку.
- **ОРУ:** для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.
- **Ритмическая гимнастика:** красивое, грациозное выполнение знакомых упражнений под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
- **Статические упражнения:** сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков, стоя на одной ноге.
- **Групповые упражнения с переходами:** построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; размыкание в колонне – на вытянутые вперед руки, в шеренге – на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком; равнение по ориентирам, в затылок, в колонне, в шеренге;.

- **Спортивные упражнения:** катание на санках, велосипеде, самокате; скольжение, ходьба и игры на лыжах.

- **Спортивные игры:**

- обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры; формирование представлений о пользе утренней гимнастики, дыхательных упражнений и значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ;  
использование специальных упражнений для укрепления органов и систем; знакомить детей со строением человека.

**Социально-коммуникативное развитие:**

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;

- Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

- расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; следить за своим внешним видом на занятиях.

**Познавательное развитие:**

- Активизация мышления детей; просмотр и занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей.

- развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.

- Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; разучить пословицы про безопасность.

- Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр;

- Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка).

- Помощь на занятии;

- Пословицы о пользе труда.

- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»);

- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»);

- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим;

- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);

- Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).

- Слушать и понимать заданный

вопрос;

- Отвечать на вопрос

развернуто;



- Не перебивать говорящего;
- Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;
- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.
- Игры и упражнения под тексты речевок, стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);
- Сюжетные физкультурные НОД на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»);
- Пальчиковая гимнастика;
- Физкультминутки и динамические паузы;
- Рассказы о видах спорта по карточкам.
- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;
- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
- Ходьба босиком по ребристой доске;
- Упражнения для укрепления осанки и постоянный контроль за ней;
- Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры
- Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка);
- Профилактика плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам (твердые, мягкие, колючие); катание стопами гимнастической палки, ходьба по канату, обручу; массаж стоп на массажерах);
- Развлечения «Хочу быть здоровым», «Режим дня».
- «Гори, гори ясно!», «Ровным кругом», «Сороконожка»
- «Уголки».
- «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Ловишки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», игры-соревнования.
- «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч, кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
- «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на ученье».
- «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто меньше сделает прыжков?», «Классы».
- «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
- «Кто первый повернется?»
- «Подними», «Догонялки».
- «Лодочка».

«Подуй на бабочку», «Ха!», «Ушки», «Ежик», «Сдуй шарик с ладони».

«Колечко», «Так, да и нет..», «Маляр и краски», «Летели, летели»,

«Хлопушки», «Часовой», «Липкие пеньки», «Водяной»,

Стих. Р. Валеева «Песенка юного физкультурника»,

«Скок-перескок». «Маляр и краски», «Летели-летели», «Овощи», «Так, да и нет».

обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; развитие творческого мышления в подвижной игре.

**Речевое развитие:**

- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; поощрение и помощь в введении конструктивного диалога между детьми и взрослыми расширение словарного запаса детей обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.

**Художественно-эстетическое развитие:**

- Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

### Программное содержание

### Интегративные связи

### Средства, методы и приемы

### Подвижные игры и игровые упражнения

- **Ходьба:** обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вперед и назад; в колонне по одному, по двое, трое, по четыре, в шеренге; в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную; с изменением направления и сменой ведущего с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); в чередовании с бегом и прыжками; между линиями, по веревке, по доске, по скамейке боком, с перешагиванием через набивные мячи, приседая на одной ноге и пронося махом другую вперед сбоку скамейки, с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, с мешочком на спине, по ребристой доске, по узкой рейке скамейки; с перешагиванием через предметы; по наклонной доске прямо и боком; кружение с закрытыми глазами.
- **Бег:** обычный; на носках, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, мелким и широким шагом; в колонне по одному, двое, из разных И.п.; в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, с изменением темпа; непрерывный 2-3 минуты медленно; на расстояние 80-120м со средней скоростью; челночный бег; на скорость 30м.
- **Бросание, ловля, метание:** перебрасывание снизу, из-за головы в парах, из положения сидя ноги скрестно, через сетку; бросание мяча вверх, о пол, ловля его одной и двумя руками, с хлопками, поворотами; отбивание мяча об пол одной и двумя руками на месте и в движении по прямой и в разных направлениях; перебрасывание набивных мячей; метание вдаль левой и правой рукой; метание в цель из разных И.п.; в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цель.
- **Ползание и лазанье:** на четвереньках по скамейке, на животе и спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу и скамейку разными способами подряд; лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, с перекрестными и одноименными движениями рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
- **Прыжки:** на двух ногах на месте, с поворотом кругом, с продвижением, с зажатым в ногах мешочком с песком, через несколько набивных мячей, на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево; вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега; с высоты; в длину с места и с разбега; вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного предмета; через короткую и длинную скакалку, через большой обруч; подпрыгивание, стоя на скамейке и продвигаясь по наклонной доске.
- **ОРУ:** для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.
- **Ритмическая гимнастика:** красивое, грациозное выполнение знакомых упражнений под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
- **Статические упражнения:** сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большой набивном мяче (3кг); выполнение ОРУ, стоя на одной ноге.

- **Групповые упражнения с переходами:** построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре, из одного круга в несколько; расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
- **Спортивные упражнения:** катание на санках, велосипеде, самокате; скольжение, ходьба и игры на лыжах.
- **Спортивные игры:** городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса.
- Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры; формирование представлений о пользе утренней гимнастики, дыхательных упражнений и значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ; использование специальных упражнений для укрепления органов и систем; закреплять у детей знания о частях человеческого тела и их назначении

побуждение

детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

- расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; следить за своим внешним видом на занятиях.

#### **Познавательное развитие:**

- Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; развитие творческого мышления в подвижной игре.

#### **Речевое развитие:**

- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; расширение словарного запаса детей; обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; формирование умения договариваться об условиях игры, объяснять правила и проводить её анализ; использование формы речи-доказательства для убеждения собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил ЗОЖ

- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений. **Художественно-эстетическое развитие:**

- Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей.

- развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.

- Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений;
- Соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр;
- Соблюдать правила использования оборудования и инвентаря;
- Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности;

- Разучивание пословиц про безопасность.
- Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр;
- Сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам;
- Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка);
- Самостоятельно организованная детьми оптимальная двигательная активность и подвижные игры в повседневной жизни;
- Испытывают интерес к физической культуре и потребность в ежедневной двигательной активности;
- Активно использовать двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах.
- Помощь на занятии;
- Пословицы о пользе труда.
- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»);
- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»);
- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим;
- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).
- Слушать и понимать заданный вопрос;
- Говорить в нормальном темпе;
- Отвечать на вопрос развернуто;
- Не перебивать говорящего;
- Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;
- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.
- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, речевок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);
- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Репка», «Кто сказал мяу?», «Колобок», «Цирк»);
- Пальчиковая гимнастика; - Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;
- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
- Ходьба босиком по ребристой доске;
- Упражнения для укрепления осанки и постоянный контроль за ней;
- Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры;
- Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка);

- Профилактика плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам (твердые, мягкие, колючие); катание стопами гимнастической палки, ходьба по канату, обручу; массаж стоп на массажерах);

- Развлечения «Хочу быть здоровым», «Режим дня».

«Гори, гори ясно!», «Ровным кругом», «Сороконожка», «Снежинки», «Затейники»

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Совушка».

«Мы веселые ребята», «Чье звено быстрее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Перебежки», «Два Мороза»,

«Ловишка, бери ленту», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», игры-соревнования.

«Охотники и звери», «Стоп», «Кто самый меткий», «Сбей мяч, кеглю», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч»,

«Кто больше забросит мячей в корзину?».

«Ловля обезьян», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на ученье».

«Лягушки и цапля», «Не попадись?», «Удочка», «Волк во рву», «Кто меньше сделает прыжков?», «Классы».

«Замри», «Цапля», «Переправа».

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

«Кто первый повернется?», «Подними», «Догонялки».

Игры.

«Серый волк», «Продаем горшки», «Скок-перескок», «Хлопушки», «Займи место», «Хлопушки», «Часовой», «Липкие пеньки»,

«Расходитесь».

«Ловишки», «Жмурки», «Перехватчики», «Лисички и курочки»,

«Круговой».

«Кто дальше бросит?», «Мяч по кругу», «Спутанные кони».

«Маляр и краски», «Летели-летели», «Овощи», «Так, да и нет», «Скок-перескок», «Сделай фигуру», игровые подражательные упражнения.

### 2.3 Здоровьесберегающие технологии

Технология – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

**Здоровьесберегающие технологии** - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

*Медико-профилактические:*

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

*Физкультурно-оздоровительные:*

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

*Психологическая безопасность:*

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

*Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса:*

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;

- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условий для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

### 2.3.1 Виды здоровьесберегающих технологий

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья* – стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

*Технологии обучения здоровому образу жизни* - физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

*Коррекционные технологии* – арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

### 2.4 Формы взаимодействия с родителями

*Информирование родителей о ходе образовательного процесса* – индивидуальное консультирование,

- родительские собрания,
- оформление информационных стендов (папок-передвижек, информационных папок, фоторепортажей, фотоальбомов и т.д.),
- приглашение на открытые мероприятия (занятия, развлечения, праздники).

*Просвещение родителей* – создание памяток, групповые консультации, семинары-практикумы.

*Совместная деятельность* – привлечение родителей к организации развлечений, праздников, созданию семейных спортивных альбомов, участию к детской исследовательской и проектной деятельности.

## 5. Коррекционная работа

**Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР)** – это система специальных педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Содержание КРР в соответствии с ФГОС ДО направлено на создание системы комплексной помощи детям в освоении основной общеобразовательной программы, необходимую коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, их социальную адаптацию и комплексную подготовку воспитанников к обучению в школе.



На современном этапе концепция интегрированного обучения и воспитания является ведущим направлением в развитии специального образования в нашей стране. Это означает равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной) во все возможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе. Распространение в нашей стране процесса интеграции и инклюзии детей с ограниченными возможностями (ОВЗ) психического или физического здоровья в образовательных учреждениях является не только отражением времени, но и представляет собой реализацию прав детей на образование в соответствии с «Законом об образовании» Российской Федерации. Инклюзивное обучение реализует обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми детьми. К группе детей с ОВЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

### **Условия коррекционно-развивающей работы в ДО**

Только совместная работа всех специалистов, воспитателей и родителей даёт возможность осуществлять личностно-ориентированный подход к детям и добиваться высоких результатов в коррекционной работе.

Для реализации коррекционно-развивающих технологий и новых подходов к коррекционно-воспитательной работе с детьми ОВЗ необходима развивающая среда:

- Среда организованной двигательной деятельности: использование режимных моментов для коррекционной работы, музыкальные занятия, логоритмические занятия, развлечения и др.;
- Среда нерегламентированной двигательной деятельности: совместные с педагогом сюжетно-ролевые и дидактические игры, самостоятельная деятельность детей вне занятий;
- Среда нерегламентированной самостоятельной двигательной деятельности: возникает по инициативе детей.
- Среда семьи, как место совместной и самостоятельной двигательной деятельности
- Совместная с родителями (по содержанию адекватноаналогичной деятельности воспитателей с детьми в ДО);
- Среда социума (просветительская деятельность)

### **Организация двигательной активности с детьми с ОВЗ в ДОУ.**

Организация физкультурно-оздоровительной работы в группах компенсирующей направленности детского сада для детей с ОВЗ имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику. Для таких детей характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у детей данной категории

выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Деятельность инструктора по физической культуре в коррекционных группах направлена на сохранение и укрепление здоровья всех детей и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни. Организация его работы предусматривает:

- проведение индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей;
- планирование совместной деятельности воспитанников группы; подготовку и проведение общих спортивных праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям (законным представителям) по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления ребенка в семье;
- регулирование (совместно с медицинскими работниками) физической нагрузки на воспитанников;
- ведение необходимой документации.

Одной из форм организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях является образовательная деятельность (ОД) по физической культуре. В группах компенсирующей направленности организация ОД по физкультуре осуществляется в тесном контакте с учителем-дефектологом и медицинской сестрой ДОУ.

ОД по физкультуре осуществляется согласно комплексно-тематическому планированию и включает в себя специальные коррекционные упражнения для развития ориентировки в пространстве, общей и мелкой моторики, равновесия. Целесообразно использовать упражнения циклического характера. Важно учитывать, что у дошкольников с ЗПР выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого, следует, что на начальных этапах проведения движения должны выполняться детьми по подражанию (по показу, далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на последнем этапе - по словесной инструкции. В НОД включаются «релаксационные минутки» для снижения возбудимости у дошкольников.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Она проводится воспитателями ежедневно до завтрака, с обязательным использованием музыки. Утренняя гимнастика проводится воспитателями в виде общеразвивающих или игровых упражнений. В конце необходимо использовать специальные дыхательные упражнения.

Корригирующая гимнастика включает в себя специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Гимнастика после дневного сна включает в себя комплекс дыхательных упражнений, которые способствуют правильному дыханию и профилактике простудных заболеваний.

В ДОУ предусмотрена система закаливающих мероприятий, об эффективности которой свидетельствуют низкие показатели по заболеваемости дошкольников.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники и досуги, дни здоровья, которые разрабатываются совместно с учителем-дефектологом и воспитателями группы.

В вечернее время воспитателям рекомендуется проводить игры, способствующие развитию точности и ловкости движений: упражнения с оздоровительными шарами, ручными эспандерами, кольцебросами и т. д.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Также педагогами группы и инструктором по физической культуре ведется дополнительная индивидуальная работа с детьми по развитию движений (в спортивном зале, на прогулке, в групповой комнате).

Таким образом, в основе работы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья лежит постоянное взаимодействие учителя-дефектолога, педагогов группы и инструктора по физической культуре, как в организованных формах, так и вне их.

## **5. Педагогический мониторинг**

Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

### ***1. Критерии оценки уровня усвоения программного материала по образовательной области «Физическое развитие»***

Согласно ФГОС ДО, 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. Освоение ООП не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном отделении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников. Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

##### 3.1.2 Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

#### Характеристика

#### Содержание

1

#### Насыщенность среды

соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2

#### Трансформируемость пространства

Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3

#### Полифункциональность материалов

Позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4

#### Вариативность среды

Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5

#### Доступность среды

Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

6

#### Безопасность

Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования

### **3.2. Особенности традиционных мероприятий, праздников**

Физкультурно–досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы. В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

- способствующие формированию здорового образа жизни – это тематические праздники, такие как «День защитника Отечества»;
- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Веселые старты», «Олимпийские игры»;
- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники «Туристический слёт», «Мама и я – лучшие друзья» и т.д.;
- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «Физкульт-ура!», «Зов джунглей» и т.д.;
- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи;
- воспитывающие нравственные качества – дети объединяются целью помочь попавшим в беду персонажам «Выручаем Айболита», «За золотым ключиком».

Праздники в детском саду строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 5–7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, праздники на воде, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке с применением спортивного, физкультурного и туристического инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

### **3.3 Характеристика взаимодействия с семьями воспитанников**

Современный детский сад должен выступать инстанцией развития не только ребенка, включенного в образовательный процесс, но и психолого-педагогической поддержки родителей. При этом семья также оказывает влияние на педагогов, побуждая их к непрерывному развитию, поиску оптимальных методов и форм сотрудничества. Подход к взаимодействию с семьей раскрывается концептуальная идея: если в центре внимания развивающийся Ребенок, то ему должны соответствовать развивающийся Родитель, развивающийся Педагог. (Л.Г. Петерсон)

Именно поэтому основной целью взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в Программе является создание содружества «родители - дети - педагоги», в котором все участники образовательного процесса влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Достижение цели невозможно без решения следующих задач:

- установления доверительных, партнерских отношений с каждой семьей;

- создания условий для участия родителей в жизни ребенка в детском саду;
- оказания психолого-педагогической поддержки родителям в воспитании ребенка и повышении компетентности в вопросах развития и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;
- непрерывное повышение компетентности педагогов в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа предполагает создание доброжелательной атмосферы в общении

с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (отсутствие свободного времени, финансовых ресурсов, доступности Интернет и пр.). Важнейшие условия доверительных отношений с родителями - уважение, конфиденциальность, стремление к диалогу, внимательность, проникновенность, неторопливость, которые не должны исключаться никакими обстоятельствами.

Очень важно, чтобы взрослые воспринимали детский сад не только с точки зрения комфортности, безопасности и полезности для ребенка, но также видели в нем ресурс для своего развития как родителей. В ДО есть возможность организовать для родителей библиотеку, видеотеку, игротеку и т.п.

Выстраивание взаимоотношений детского сада с родителями в логике взаимного влияния и активности всех участников образовательного процесса в качестве равноправных партнеров (как в плане принятия управленческих решений, так и в плане участия в педагогическом процессе). Важно понимать, что партнерские отношения не возникают сами по себе, это довольно длительный и сложный процесс: знакомства, нахождения точек соприкосновения и взаимопонимания, разрушения стереотипов и становления взаимодоверия, осознания неразделимости институтов воспитания, выработки общих целей в воспитании и развитии детей, принятия и разделения ответственности сторон, приобретения позитивного опыта сотрудничества.

Важно понимать неразделимость семейного и общественного институтов воспитания, обеспечении возможности реализации единой, целостной программы воспитания и развития детей в детском саду и семье. Данный принцип определяет необходимость согласования стратегии работы с ребенком в детском саду и его воспитания в семье, а также выработку тактических действий в совместной воспитательной деятельности.

Программа предполагает предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс.

В арсенале педагогов имеются различные формы взаимодействия с родителями: традиционные и нетрадиционные, индивидуальные и групповые, очные и дистанционные. Выбор родителями содержания и форм зависит от многих факторов: мотивационной готовности к взаимодействию с детским садом; актуальности предлагаемых тем для общения; индивидуальных различий каждого родителя, связанных с семейными традициями, социальным положением, особенностями здоровья членов семьи и др.



Программа создает возможность для всех участников образовательного процесса в проявлении творческой инициативы, ориентацию педагогического коллектива на творческий подход к процессу взаимодействия с семьей, поддержку социальной активности родителей во взаимодействии с детским садом.

### **Краткая презентация рабочей программы.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13)
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобрнауки и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014;
- Образовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад №10 «Солнышко» г. Благовещенска Республики Башкортостан.

В основу приоритетов педагогической деятельности положены следующие факторы:

- учёт государственной политики;
- особенности контингента детей;
- учёт запроса родителей;
- особенности региона;
- учёт имеющейся материально-технической базы ДООУ (физкультурный зал, уличная спортивная площадка, наличие стандартного и нестандартного оборудования).

Цели программы:

- создать условия для потребности детей в двигательной активности;
- сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.

- Создание условий для реализации двигательной активности
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДООУ и направлена на разностороннее развитие детей 5-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного. Педагогическое сопровождение физического развития детей дошкольного возраста выстраивается по трем направлениям в соответствии с поставленной целью, задачами:

1. Социально-психологическое, направлено на формирование потребности к освоению ценностей занятий физической культуре.
2. Интеллектуальное, предполагает получение элементарных знаний и представлений о разных видах движений и простых способов их выполнения.
3. Двигательное – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, использование физического потенциала.

Проектирование воспитательно - образовательного пространства образовательной области «Физическое развитие» осуществляется с учетом следующих принципов:

- вариативность - планирование образовательной работы с учетом состояния здоровья, половозрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей с материально - технической оснащённостью воспитательно-образовательного процесса (спортивный зал, Спортивный участок, прогулочные участки со спортивным оборудованием), климата и приоритетного осуществления деятельности дошкольного образовательного учреждения по физическому развитию;
- системность в отборе содержания образовательного материала;
- интеграция задач по физическому развитию дошкольника;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование содержания работы по физической культуре;
- деятельный подход к организации работы по физической культуре с включением ее в разнообразные виды и формы организации детской деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного освоения двигательных умений и навыков в организованных физкультурных мероприятиях и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- открытость образовательной программы по физической культуре для родителей.

Базовым результатом образования и воспитания в области физической культуры в дошкольном образовательном учреждении является освоение детьми основных видов движений – это

- приобретение определенной системы знаний о физических упражнениях;
- овладение техникой движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения собственного тела;
- осознание оздоровительного воздействия физических упражнений на организм;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной и двигательной деятельности;

- освоение физкультурной и пространственной терминологии;

Развитие физических качеств - это

- приобретение грации, пластичности, выразительности движений
- воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей).

А также развитие личностной сферы дошкольника - это

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;

Принципы физической культуры детей

- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей
- соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.

Организационные условия жизнедеятельности детей

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

совместной деятельности взрослого и детей

самостоятельной деятельности детей.

Образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой,
- двигательной,
- познавательно-исследовательской,
- коммуникативной,
- продуктивной,
- музыкально-художественной,
- трудовой,

- чтения художественной литературы или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы. Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 № 26 от 15.05.2013 г. (3-4 часа в день для всех возрастных групп). В общем объеме образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика; подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице). Рабочая программа составлена на один учебный год и является обязательной составной частью основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения, разработана специалистом дошкольной образовательной организации и отражает методику реализации программы.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воронова Е. К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты. – Волгоград: Учитель, 2012.
2. Каропова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2012.
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
8. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2011.
9. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
10. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2012.
11. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
12. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
13. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой/ авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.

#### *Для расширения профессиональной компетентности педагогов*

1. Асташина М.П. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет.– Волгоград: Учитель, 2012.
2. Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
3. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2011.

4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012.
5. Метельская Н.Г. 100 физкультурных минуток на логопедических занятиях. – М.: Сфера, 2015.
6. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
7. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
8. Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2010.
10. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие. / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ Перспектива, 2011.
11. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.
12. Шеблова Т.Е. Фитнесс для малышей. – Набережные Челны: ИМЦ, 2012.

#### **ИНТЕРНЕТРЕСУРСЫ**

1. <http://doshkolnik.ru/index.php> Дошкольник.РФ
2. <http://doshvoznast.ru/> doshvoznast.ru
3. <http://detskieradosti.ru/> Детские радости
4. <https://sites.google.com/site/klybnayka/> Педагогический клуб «Наука и творчество»
5. <http://www.detsadclub.ru/> ДетсадКлуб.Ру
6. <http://www.firo.ru/> Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования».
7. <http://www.maam.ru/> МААМ.ру

Пронумеровано  
Пронумеровано  
с / по 28 ли  
Заведующий  
МАДОУ "ЦРР-детский сад  
№10" Солнышко

Ф. Ф. Иванова

