Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 110»

ПРИНЯТА
на педагогическом
совете №1
протокол №1 от 27.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 98 от 27.08.2021г
Заведующий МБДОУ №110
_____Т.И.Подтуркина

Рабочая программа по физической культуре

составлена на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой в соответствии с ФГОС ДО

Григорьевой Ольги Викторовны
инструктора по физической культуре

Курск-2021г.

Содержание

1.Целевой раздел…..... 3-9 стр.
1.1 Пояснительная записка……3-4 стр.
1.2 Цели и задачи Программы.....4 стр.
1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы .....….4-5 стр
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей..... .. .5-6 стр.
1. 5. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.....….6-7 стр.
1.6 Планируемые результаты освоения Рабочей программы..... …. .7-8 стр.
1.6.1. Мониторинг физического развития дошкольников..... …. 8-9 стр.

2. Содержательный раздел программы .....…9-27 стр

2.1 Учебный план……9-10 стр.

2.2. Содержание образовательной деятельности

для детей дошкольного возраста……..10- 18стр.

2.3.Формы, способы, методы и средства реализации Программа…….18 стр.

2.3.1. Формы работы.....18 стр.
2.3.2. Структура физкультурного занятия……18-19стр.
2.3.3. Способы организации двигательной деятельности……19стр.
2.3.4. Средства двигательной деятельности……19-20 стр.
2.3.5. Методы физического развития……..20 стр.
2.4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса……..20-21 стр.
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников……..21-27 стр.

3. Организационный раздел программы……27-31 стр
3.1.Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие»……..27- 29 стр.
3.2.Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала..29 – 30 стр.
3.3. Организация двигательного режима……30-31 стр.
Список используемой литературы……32 стр.

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Утверждение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30 384), вступил в силу с 1 января 2014 г.) является следствием принятия нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), в котором за дошкольным образованием впервые закрепляется статус уровня общего образования в системе непрерывного образования Российской Федерации (Пункт 4 статьи 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

В новом законодательстве Российской Федерации об образовании образование декларируется как общественно значимое благо, осуществляемое в интересах человека, семьи, общества и государства(Часть первая статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г.

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), рассматривается как важнейшая социальная деятельность общества и как ресурс его развития.

Стандарт дошкольного образования принимается в России впервые. Он является наукоѐмким и отражает современные достижения отечественной и мировой психологической и педагогической науки и практики. Стандарт позволяет, с одной стороны, утвердить и защитить специфику дошкольного детства как психологически особого периода развития ребѐнка, а с другой — обеспечить целостность и преемственность системы российского образования.

Цель ФГОС ДО — выразить запросы, предъявляемые к образованию государством, обществом и семьѐй в интересах растущей и развивающейся личности.

В самом общем виде они выглядят так:

повышение социального статуса дошкольного образования;

– сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования;

– обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребѐнка в получении качественного дошкольного образования;

– обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения (Пункт 1.5 ФГОС дошкольного образования);

– обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

обеспечение вариативности содержания программ дошкольного образования

(Пункт 1 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».).

Настоящая Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

Основной образовательной программы МБДОУ № 110;

Программы Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»;

Примерной основной образовательной программы дошкольного образования « От рождения до школы »

Срок реализации программы 2021-2022 учебный год.

В общей системе дошкольного образования физическое развитие детей занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

1.2 Цели и задачи Программы.

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребѐнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Основные задачи физического воспитания:

Охрана и укрепление здоровья ребѐнка, закаливание организма.

Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.

Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.

Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.

Формирование жизненно необходимых двигательных действий.

Формирование широкого круга игровых действий.

Развитие физических качеств.

Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

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. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Дети (3 – 4 лет)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем,когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Дети (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков,

закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Дети (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Дети (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы

детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1. 5. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

● **Социально-коммуникативное развитие:**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

● **Познавательное развитие:**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

● **Речевое развитие**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

● **Художественно-эстетическое развитие:**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.6 Планируемые результаты освоения Рабочей программы.

Дети 4-5 лет.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд,

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Дети 5-6 лет.

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.)

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)

Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см,

Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см),

Прыгать через скакалку.
Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м.
В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.,
Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить,
Отбивать мяч о землю на месте 10 раз,
Владеет школой мяча.
Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться ,
размыкаться в колонне , шеренге.
Выполнять повороты направо, налево, кругом.

Дети 6-7 лет.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:
Выполняет правильно все виды основных движений,
Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, прыгать через скакалку различными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений.
Следит за правильной осанкой.
Участвует в играх с элементами спорта.
Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и
вредных привычках и др.)

1.6.1. Мониторинг физического развития дошкольников.

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре ,при участии медицинских работников, раза в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.
Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года.
- выявить динамику изменения уровня физического развития .
- оценить технику владения основными движениями.
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.
Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств).

Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования) , чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей освобожденных от тестирования.

Оценка физической подготовленности.

Инструктор по физкультуре оценивая физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе « От рождения до школы», для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.);скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча) ; выносливость (бег 90м., 120 м. , 150 м.) ; статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводиться как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ.

Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей.

Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в протоколы

2. Содержательный раздел программы.

2.1. Учебный план на 2021-2022 учебный год

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий – 15-30 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 105.

Развлечения – 1 раз в месяц.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

(3-4года) – 15 минут.

(4-5лет) – 20 минут.

(5-6лет) – 25 минут.

(6-7лет) – 30 минут.

Расписание непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре на 2021-2022 учебный год

Утренняя гимнастика в физкультурном зале проводиться каждый день:

8.00 - 8.06 – дети 3-4 лет
8.06 - 8.12 – дети 4-5 лет
8.12 - 8.20 –дети 5-6 лет (зал/улица)
8.20 - 8.30– седьмой год (зал/улица)

2.2. Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста

Физическое развитие.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи:

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

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

Традиционные:

- создание гигиенических условий;

- обеспечение чистого воздуха;

- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;

- закаливание воздухом;

- хождение босиком, в помещении и на улице;

- «Дорожки здоровья»;

- водные процедуры: умывание холодной водой;

- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;

- солнечные ванны (летом).

Нетрадиционные:

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

Младший возраст от 3 до 4 лет.

Задачи воспитателя:

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;

- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;

- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;

- Принимать активное участие в подвижных играх;

- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Содержание физических упражнений

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. ***Перестроение:*** из колонны в 2—3 звена по ориентирам. ***Повороты,*** переступая на месте. ***Исходные положения:*** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. ***Положения и движения головы:*** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). ***Положения и движения рук*** (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжимание—разжимание пальцев (5—6 раз). ***Положения и движения туловища:*** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза. ***Положения и движения ног:*** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами,.* по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70— 100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку

(прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Средний возраст от 4 до 5 лет.

Задачи воспитателя:

-Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;

-Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);

-Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;

-Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

-Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

-Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Содержание физических упражнений.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.);ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со

сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3==15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Катание на санках лыжах и пр.; подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Старший возраст дети 5-6 лет.

Шестой год жизни

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но

полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестою года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом,

а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач**:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;

- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Содержание физических упражнений.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на

месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 2025 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8 10 м), бревну (ВЫСОТОЙ 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3хl0 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Седьмой год жизни

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим появляется возможность реализации

следующих задач:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);

- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;

- целенаправленно развивать ловкость движений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

Упражнения в бросании ловле метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

Упражнения в ползании лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на

лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

2.3.Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

2.3.1. Формы работы

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие

основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физминутки, физкультурные паузы
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- Гимнастика после сна
- Закаливание
- Физические упражнения и игры
- Спортивные праздники и физкультурные досуги
- Спортивные соревнования
- Интегративная деятельность
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация
- Психогимнастика
- Совместная деятельность взрослого и детей
- Контрольно-диагностическая деятельность

2.3.2. Структура физкультурного занятия.

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия в зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. – дети 3-4 лет.
20 мин. - дети 4-5лет.
25 мин. – дети 5-6 лет.
30 мин. – дети седьмого года жизни.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания

на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях , подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки , умения и основные виды движений а так же физические качества.

2.3.3. Способы организации двигательной деятельности.

- **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

● **Поточный способ**. Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

● **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.3.4. Средства двигательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании.

Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование

природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.
Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы , систематизированные в целях
физического развития.

2.3.5. Методы физического развития.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.
В физичеком развитии дошкольников применяются группы методов:
- **специфические,** т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- **общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:
- *Метод строго регламентированного упражнения* (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- *Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).
- *Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).
- *Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

Общепедагогические методы:
Словесные методы (применяются для осознанного выполнения упражнений)
к ним относятся:
- названия упражнений;
- описание;
-объяснения;
-указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

Практические методы (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:
- показ физических упражнений;
- имитация (подражательные упражнения).

2.4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

Взаимодействие со специалистами.
Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего

не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:
на эмоции детей;
создает у них хорошее настроение;
помогает активировать умственную деятельность;
способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:
-Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
-Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
-Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников:
консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи:

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.

2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.

3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется **в разных формах:**
- **анкетирование (**знакомство с семьей**).**
- **праздники, развлечения** (приобщение к ЗОЖ)
- **консультации** (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
- **родительские собрания** (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
- **рекомендации через папки-передвижки, буклеты** (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).
- **открытые занятия** транслирую умения и навыки детей).
- **занятия – практикумы** (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).
- **день открытых дверей** (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).
- **совместная деятельность** (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т.д
- **проекты**
- **мастер-классы** (делюсь опытом **)**
- **фотовыставки (**транслирую успехи детей)

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относится к физкультуре и спорту.
Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.
Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на ***промежуточные и итоговые.*** *Планируемые промежуточные результаты* освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании. *Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

<u>Физическое развитие.</u>

Интегрированное качество: *(1)Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.*

<u>Дети *4 - 5 лет*</u>

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).

2. Общеразвивающие упражнения:

- исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
- темп (медленный, средний, быстрый).

3. Основные движения:

- в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
- в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;
- в метании исходное положение, замах;
- в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

4. Подвижные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

5. Спортивные упражнения:

- на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
- в плавании погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.

6. Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты

Бег на 30 м..... 9,5 -10 сек

Прыжки в длину с места ..... 0,5 м

Бросание предмета:

весом 80 г .....5 м

весом 100 г.....5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками.....1,3 м

Прыжки вверх с места ..... 0,2 м

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

- Выполнять 3-4 попеременных движения ногами вверх- вниз, сидя в воде;
- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.
-

<u>Дети 5 - 7 лет</u>

Шестой год жизни

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,

- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

Минимальные результаты:

Бег на 30 м.....7 ,9 - 7 ,5 сек

Прыжок в длину с места .... 80 - 90 см

Прыжок в длину с разбега .... 130 - 150 см

Прыжок в высоту ..... 40 см

Прыжок вверх с места..... 25 см

Метание предмета:

весом 200 г .....3,54 м

весом 80 г ..... 7,5 м

Метание набивного мяча .....2,5 м

Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину.

Седьмой год жизни.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;

- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;

- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге работу рук;

- в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;

- в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;

- в лазании ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;

- способы контроля за своими действиями;

- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

Минимальные результаты

Бег 30 м.....7,2 сек

Прыжок в длину с места .....100 см

Прыжок в длину с разбега .....180 см

Прыжок в высоту с разбега..... 50 см

Прыжок вверх с места.....30 см

Метание предметов:

весом 250 г.....6,0 м

весом 80 г.....8,5 м

Метание набивного мяча .....3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

СИСТЕМА МОНИТОРИГГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае) инструктором по физической культуре. В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

3. Организационный раздел программы

3.1. Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровье сбережения и здоровье укрепления.

В ДОУ имеется один физкультурный зал, тренажерная комната и спортивная площадка, оснащенные оборудованием и инвентарем.

Физкультурный зал располагаются в здании МБДОУ №110, на первом этаже.

Спортивные залы предназначены для проведения непрерывно непосредственной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	
Освещение естественное	
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

Функциональное использование:

- все формы работы инструктора физкультуры.

Развивающая предметно- пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками и т.п., материалами, оборудованием, и инвентарем, для развития детей дошкольного

возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа ,охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.
В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОУ **развивающая предметно-пространственная среда** создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:
- **содержательно- насыщенной** – включать средства обучения (в том числе технические материалы (в том числе расходные, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; 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.

- **трансформируемой** – обеспечить возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;

- **доступной** обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм ,игрушкам, материалам, тренажерам, пособиям).

- **безопасной-** все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и
безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития.
Физкультурный зал соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Спортивный зал заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

В физкультурных залах ДОУ имеется оборудование:

- спортивный комплекс
- гимнастические стенки
- приставные лестницы (с зацепом).
- гимнастические скамейки
- тропа «здоровья
- ребристые дорожки
- передвижные туннели
- многофункциональные модули
- дуги разной величины
- маты гимнастические

- канаты
- фитболы
- гимнастические скамейки
- нестандартное спортивное оборудование

Инвентарь:

- гимнастические палки
- обручи различного диаметра
- флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки
- скакалки
- мячи разного диаметра
- мешочки с песком
- гантели детские
- массажеры для стоп
- мр-3-проигрователь

На территории детского сада имеются спортивные площадки которые помогают при подготовке детей к различным соревнованиям, проведением эстафет, спортивных развлечений и праздников. Спортивные площадки оборудованы спортивными снарядами , воротами для подлезания, ямой для прыжков длину с разбега и с места, щитами для баскетбола и волейбола.
Опыт показал, что использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес и удовольствие, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования спортивного зала, физкультурных уголков, спортивной площадки.

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивных залов эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.
В спортивных залах созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

3.2. Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно – игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.

	функций организма	
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в самостоятельной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах.

3.3. Организация двигательного режима

Виды двигательной активности в режиме дня	возраст			
	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
2. Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
3.Гимнастика,стимулирующ. деятельность речевых центров.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.
5..Физические упражнения и игровые задания.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

6. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты - аттракционы	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
8. Гимнастика после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
9 .Дозированный бег	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно
8.. Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
9.День Здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
10. Спортивный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
11. Самостоятельная двигательная активность	ежедневно для всех возрастов			

Список используемой литературы

1. Примерная Основная образовательная программа дошкольного образования « От рождения до школы »
   Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение» 1983г.
2. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.Й.Адашкявичене, Москва «Просвещение» 1992.
3. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Береснева, М.: «Творческий центр», 2005.
4. Игры с мячом и ракеткой. В.Г.Гришин, М.: «Просвещение», 1975г.
5. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.: «АРКТИ», 2008г
6. 300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л.Страковская, М.: «Новая школа», 1994г.
7. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А.Тимофеева, Е.А. Сагадачная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
8. Методическая разработка для слушателей. Физическое воспитание. Иметодико-педагогический контроль за физическим воспитанием. Л.И.Валеева, Иж.: 2009г
9. Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В.Валеева, Иж.: 2009г
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа