

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЛАТОНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МБДОУ Платоновского детского сада
Протокол №1 от 1 сентября 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
Платоновским детским садом
О.В. Ткаченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Образовательная область:
Физическое развитие**

**Вид организованной образовательной
деятельности: физическая культура**

Возрастная группа: 5-6 лет

**Сведения о разработчиках:
Салихова А.Ф., инструктор по физической культуре**

**2023-2024 учебный год
с. Платоновка**

Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию детей старшей разновозрастной группы разработана в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ Платоновского детского сада, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО. Рабочая программа по развитию детей старшей группы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости. Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МБДОУ Платоновского детского сада.

Цель Программы: создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, 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 ребёнка, 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.

«Развитие продуктивной деятельности: Физическая культура»

Содержание направления «Физическое развитие»

Задачи:

1. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
3. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
2. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
3. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья дошкольников.

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет (старшая группа)

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 обуславливает 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.

Режим реализации программы

ООД «Физическая культура»

Дошкольный возраст	Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество образовательных ситуаций в неделю	Длительность образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
5-6 лет	108	3	25 минут	групповая

Организация двигательного режима.

Виды двигательной активности в режиме дня	Объем нагрузки
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров	Ежедневно, 2-3 мин
Физические упражнения и игровые задания	Ежедневно
Физкультминутки	Ежедневно, 2-3 мин
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты	Ежедневно
Гимнастика после сна	Ежедневно
День Здоровья	1 раз в год
Дозированный бег	Ежедневно
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно

Тематический план

ООД «Физическая культура»

Темы развивающих образовательных ситуаций на игровой основе	Объем учебной нагрузки (часы)
Ходьба	20
Бег	16
Прыжки	18
Катание, бросание и ловля, метание	26
Ползание и лазанье	17
Равновесие	11
Итого:	108

Вид деятельности	Тема и цели детско-взрослой деятельности				Обеспечение интеграции направлений
	1 -я неделя «Здравствуй, детский сад! Профессии в детском саду. Игрушки»	2-я неделя «Урожай. Фрукты»	3-я неделя ««Урожай» Овощи	4-я неделя ««Урожай» Лес. Грибы. Ягоды»	
1	2	3	4	5	6
Сентябрь					
Физическая культура	1. Занятие 1 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2.Занятие 2 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3.Занятие 3 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 4 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 5 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 6 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 8 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 9 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 10 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 11 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 12 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Социально-коммуникативное развитие: Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Познавательное развитие: Обогащать

					знания о двигательных режимах, видах спорта.
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с</p>	<p>1. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p> <p>2. Программное содержание, как в</p>	<p>1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 10.</p>	

	<p>продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. 2. Программное содержание, как в занятии 1. 3. Программное содержание, как в занятии 1.</p>	<p>2. Программное содержание, как в занятии 4. 3. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>занятия 7. 3. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».</p>	<p>3. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.</p>	
--	--	---	--	--	--

Вид деятельност и	Тема и цели детско-взрослой деятельности				Обеспечение интеграции направлений
	1 -я неделя «Я – человек. Части тела. Туалетные принадлежности»	2-я неделя «Здоровей – ка. Виды спорта.»	3-я неделя «Мой дом. Мой город. Мой край. Моя планета.»	4-я неделя «Наш быт. Мебель»	

Октябрь

1	2	3	4	5	6
Физическая культура	1. Занятие 13 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 14 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 15 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 16 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 17 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 18 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 19 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 20 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 21 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 22 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 23 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 24 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	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-

1	2	3	4	5	6
					<p>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.</p>
	<p>1. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании</p>	<p>1. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить</p>	<p>1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением</p>	<p>1. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. 2. Программное содержание, как в занятии 22. 3. Программное</p>	

1	2	3	4	5	6
	<p>через шнуры и перебрасывании мяча.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 13.</p> <p>3. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.</p>	<p>перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 16.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p>	<p>устойчивого равновесия.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 19.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.</p>	<p>содержание, как в занятии 22.</p>	

Вид деятельности	Тема и цели детско-взрослой деятельности				Обеспечение интеграции направлений
	1 -я неделя «Дружба. День народного единства.»	2-я неделя «Домашние птицы»	3-я неделя «Животный мир (домашние)»	4-я неделя «Животный мир (дикие) Кто как готовится к зиме?»	

Ноябрь

1	2	3	4	5	6
Физическая культура	1. Занятие 25 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 26 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 27 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 28 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 29 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 30 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 31 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 32 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 33 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 34 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 35 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 36 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Социально-коммуникативное развитие: Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Познавательное развитие: Развивать интерес к изучению себя и своих физических

1	2	3	4	5	6
	<p>1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 25.</p> <p>3. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по</p>	<p>1. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 28.</p> <p>3. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p>	<p>1. Программное содержание, как в занятии 30.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 30.</p> <p>3. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	<p>1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 34.</p> <p>3. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p>	<p>возможностей: осанка, стопа, рост, движение.</p>

1	2	3	4	5	6
	сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.				

Вид деятельности	Тема и цели детско-взрослой деятельности				Обеспечение интеграции направлений
	1-я неделя «Здравствуй, зимушка – зима! Признаки зимы. Зимние забавы»	2-я неделя «Зимующие птицы»	3-я неделя «Новогодний калейдоскоп»	4-я неделя «Новогодний калейдоскоп»	
1	2	3	4	5	
Декабрь					
Физическое развитие	1. Занятие 1 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 2 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 3 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 4 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 5 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 6 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 8 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 9 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 10 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 11 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 12 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	<i>Речевое развитие:</i> Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и

					<p>малоподвижны х играх. Художественн о- 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.</p>
	<p>1. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на</p>	

	<p>дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 1.</p> <p>3. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании</p>	<p>другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 4.</p> <p>3. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».</p>	<p>глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 7.</p> <p>3. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p>	<p>гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 10.</p> <p>3. Разучить игровые упражнения.</p>	
--	--	---	---	--	--

	снежков на дальность.				
--	-----------------------	--	--	--	--

Вид деятельности и	Тема и цели детско-взрослой деятельности				Обеспечение интеграции направлений
	1-я неделя «Каникулы»	2-я неделя «Транспорт. ПДД»	3-я неделя «Рыбы рек и озер. Морские обитатели.»	4-я неделя «Продукты питания.»	
1	2	3	4	5	6
Январь					
Физическая культура	1. Занятие 13 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 14 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 15 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 16 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 17 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 18 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 19 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 20 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 21 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 22 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 23 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 24 Л.И. Пензулаева	Социально-коммуникативное развитие: Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми:

				«Физическая культура в детском саду»	умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
	<p>1. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.</p> <p>2. Программное содержание, как в</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 16.</p> <p>3. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона;</p>	<p>1. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 19.</p> <p>3. Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять</p>	<p>1. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении</p>	

	<p>занятии 13. 3.Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	<p>повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.</p>	<p>мяча в прямом направлении. 2. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. 3. Программное содержание, как в занятии 23.</p>	
--	---	---	---	---	--

Вид деятельности	Тема и цели детско-взрослой деятельности				Обеспечение интеграции направлений
	1 -я неделя «Этикет. Посуда. Народная культура и традиции»	2-я неделя «Одежда. Головные уборы. Обувь.»	3-я неделя «Миром правит доброта Животные Юга»	4-я неделя «Наши защитники. Рода войск»	
1	2	3	4	5	
Февраль					

Физическая культура	<p>1. Занятие 25 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p> <p>2. Занятие 26 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p> <p>3. Занятие 27 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p>	<p>1. Занятие 28 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p> <p>2. Занятие 29 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p> <p>3. Занятие 30 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p>	<p>1. Занятие 31 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p> <p>2. Занятие 32 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p> <p>3. Занятие 33 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p>	<p>1. Занятие 34 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p> <p>2. Занятие 35 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p> <p>3. Занятие 36 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»</p>	<p><i>Познавательное развитие:</i> Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p>
	1	2	3	4	5
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и</p>	<p>1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении</p>	

	<p>равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 25.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 28.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>перешагивании через нее.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 31.</p> <p>3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p>	<p>равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 34.</p> <p>3. Материал на повторение, по усмотрению воспитателя.</p>	
--	--	---	--	--	--

Вид деятельности	Тема и цели детско-взрослой деятельности				Обеспечение интеграции направлений
	1 -я неделя «Женский день. Комнатные растения»	2-я неделя «Животные Севера»	3-я неделя «Весна шагает по планете»	4-я неделя «Поэты и писатели для детей.»	
1	2	3	4	5	6
Март					
Физическая культура	1. Занятие 1 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 3 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 4 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 5 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 6 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 8 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 9 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 10 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 11 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 12 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	<i>Речевое развитие:</i> Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

1	2	3	4	5	6
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>2. Программное</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 4.</p> <p>3. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>2. Программное содержание, как в занятии 7.</p> <p>3. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p> <p>2. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</p> <p>3. Материал на повторение, по усмотрению воспитателя.</p>	

	<p>содержание, как в занятии 1.</p> <p>3.Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.</p>	<p>прыжками, с мячом.</p>			
--	--	---------------------------	--	--	--

Вид деятельности	Тема и цели детско-взрослой деятельности	Обеспечение интеграции направлений
-----------------------------	---	---

	1-я неделя «Встречаем птиц»	2-я неделя «Приведем планету в порядок. Космос»	3-я неделя «Маленькие исследователи. Профессии. Инструменты»	4-я неделя «Азбука безопасности. Бытовые электроприборы»	
1	2	3	4	5	6
Апрель					
Физическая культура	1. Занятие 13 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 14 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 15 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 16 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 17 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 18 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 19 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 20 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 21 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 22 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 23 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 24 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	<i>Социально- коммуникативное развитие:</i> 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.
1	2	3	4	5	6

	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить</p>	<p>1. Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p> <p>3. Повторить с детьми бег на скорость; повторить</p>	<p>1. Программное содержание, как в занятии 18.</p> <p>2. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>3. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком.</p>	<p>1. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>2. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры.</p> <p>3. Материал на повторение, по усмотрению воспитателя.</p>	
--	---	--	--	---	--

	прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.			
--	---	---	--	--	--

Вид деятельности	Тема и цели детско-взрослой деятельности				Обеспечение интеграции направлений
	1-я неделя «День Победы. Военные профессии»	2-я неделя «Моя семья»	3-я неделя «Мир природы. Насекомые»	4-я неделя «Растения сада и луга»	
1	2	3	4	5	6
Май					

Физическая культура	1. Занятие 25 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 26 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 27 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 28 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 29 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 30 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 31 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 32 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 33 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1. Занятие 34 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 2. Занятие 35 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 3. Занятие 36 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Познавательное развитие: Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности.
1	2	3	4	5	6

	<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p> <p>2.Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить</p>	<p>1. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>2.Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>2.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле»,</p>	<p>1. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места.</p> <p>2.С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>3.С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе.</p>	
--	---	--	---	---	--

	<p>игровые упражнения с мячом, бегом. 3.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p>	<p>равновесии. 3.Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>игровые упражнения с мячом. 3.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую.</p>		
--	---	---	--	--	--

Содержание коррекционной работы для детей с ОВЗ

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей.

Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптировано сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и

ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки:

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе воспитателя.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно - восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

Содержание психолого – педагогической работы с детьми с ОВЗ по формированию физического развития:

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

**План работы с родителями
на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Формы работы	Цель
Сентябрь	<i>Консультация «Задачи физического воспитания детей на 2019-2020 гг.»</i>	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании.
Октябрь	<i>Анкетирование «Физическая культура и оздоровление»</i>	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.
Ноябрь	<i>Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка»</i>	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.
Декабрь	<i>Семейный фотоконкурс «Я и моя семья»</i>	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.
Январь	<i>Беседа «Выбор спортивного оборудования в зимний период»</i>	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.
Февраль	<i>Конкурс рисунков на спортивную тематику – «Право на отдых»</i>	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.
Март	<i>Беседа «Утренняя гимнастика»</i>	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.
Апрель	<i>Участие родителей в организации и проведении мероприятий «День здоровья»</i>	привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.

Май	Семинар-практикум , познакомить родителей с любимыми играми детей <i>«Игры, в которые играют взрослые и дети»</i>	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья.
------------	--	--

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:

- 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. Воспитатель оценивает

физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств). Перед проведением мониторинга воспитателя 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.

Воспитатель, оценивая физическую подготовленность детей, 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 проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ.

При проведении мониторинга ведется протокол обследования, где фиксируются количественные показатели (указываются цифры) и качественные показатели (указывается цвет). Уровень сформированности двигательных качеств определяется как Красный – высокий и выше среднего, синий- средний , зеленый- низкий. Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей. Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в протоколы (Приложение№2).

Учебно-методическое сопровождение

1. Оборудование:

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- ребристые дорожки;
- передвижные туннели;
- многофункциональные модули.

2. Инвентарь:

- гимнастические палки;
- обручи различного диаметра;
- флажки;
- кубики;
- ленточки;
- погремушки;
- скакалки;
- мячи разного диаметра.

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА

-активное пространство

спортивный уголок

-рабочее пространство

спортивный зал

ЛИТЕРАТУРА

1. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.
2. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
3. О.В. Узорова , Е.А. Нефедова Физкультурные минутки . Планета детства. 2006г.
4. И.В. Ткаченко ,Н.А. Богачкина Играю- значит интересно живу. Дрофа.2008г.
5. Карепова Татьяна Геннадьевна Формирование здорового образа жизни у дошкольников.2020г.
6. М.М. Борисова .Малоподвижные игры и игровые упражнения . 3-7 лет. От рождения до школы. М., «Мозаика Синтез», 2020 г.
7. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 3-7 лет.