**Проект «Театр физического развития»**

**на основе программы Н.Н.Ефименко**

Театр физического воспитания подразумевает

играя - оздоравливать, играя - воспитывать,

играя - развивать, играя - обучать.

Все двигательные взаимодействия с детьми

обязательно должны осуществляться

сначала на игровом фоне, а затем в виде игры,

своеобразного спектакля, сказки.

**Основная идея проекта**

Инновации в методической деятельности.

Инновации в работе с педагогическими кадрами.

Инновации в содержании образования.

«Театр Здоровья как современная технология физического развития дошкольника». Физкультурная сказка - одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения подобных мероприятий позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание физкультурной сказки - это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме с использованием игродраматизаций, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. Сказку можно использовать во всех формах работы по физическому воспитанию.

В основе программы стоит идея превратить однообразные занятия по физкультуре в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу и оздоровление не только их физическому воспитанию, но и интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений, творческому самовыражению детей.

Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в Природе нет ничего «лишнего», а предыдущий вид движений предопределяет последующий. В соответствии с этим выделены основные двигательные режимы: плавательный, лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовой, лазательный, беговой, прыжковый.

Разнообразить двигательную деятельность дошкольников, используя в физкультурной организованной деятельности драматизацию, подражательные движения животных, предметов, явлений природы.

**Обоснование реализации проекта**

В первые годы жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов жизни он не приобретает так много, как в это время. А так как ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра, то благодаря педагогической заповеди «играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать» ребенок может получать радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира.

Проект ориентирован в конечном итоге на решение одной главной проблемы – Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последнее время немало дошкольных учреждений работает по новым комплексным программам, но они, к сожалению, ограничиваются рамками физического воспитания, направленными главным образом на развитие у детей основных качеств движений. Зачастую и родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. Однако этого не достаточно.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения:

- использование гибкого охранительного режима

- правильного рационального питания

- оптимального двигательного режима

- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия

Проблему коррекции и устранения нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения правильно организованной физкультурно-коррекционно-развивающей среды.

В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. Это специальные игровые задания, выполняя которые ребенок должен преодолеть стереотип движения с данным предметом. В игре ребенок не просто воспроизводит социальные отношения взрослых, но и экспериментирует с их воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Она формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Кроме того, автор раскрывает новые формы применения музыки в дошкольном учреждении. Так как классическая музыка несет в себе оздоровительно – профилактическую направленность, ее следует включать в дошкольном учреждении утром и после дневного сна. На занятиях по физической культуре предлагается следующий музыкальный фон: в начале звучит музыка тихая, спокойная, далее – постепенное увеличение громкости, во время «пика» занятия – громкая и в конце – снова тихая.

**Актуальность создания проекта**

Автор программы Ефименко Н.Н говорит о необходимости превратить скучные, однообразные занятия по физической культуре в увлекательные спектакли, дарящие детям радость движения и приносящие пользу и оздоровление не только их физическому воспитанию, но и интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений, творческому самовыражению детей.

 Возможности физического воспитания необходимо видеть в более широком, общечеловеческом плане. Двигательная активность в физическом воспитании, является чудесной основой для других видов учебно-воспитательной работы: формирование необходимых эстетических и этических норм: женственности, мягкости, аккуратности (у девочек), мужественности, лидерства (у мальчиков). Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшими, окружающими, пробуждение  детей чувства прекрасного, гармонии (в действиях, языке, музыке, природе). Все это можно очень красиво преподнести в движении, обыграть и показать в двигательно-игровой деятельности, создать интересную сюжетную физкультурную сказку.

**Участники проекта:**

Воспитатель подготовительной группы «Б» «Сказка» - Хиль Елена Геннадьевна

Инструктор по физической культуру – Пушкарёва Ольга Викторовна

Дети подготовительной группы «Б» «Сказка»

Родители подготовительной группы «Б» «Сказка»

**Проект:** долгосрочный с октября 2016 по май 2017 года

**Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты**

**Цель и задачи проекта:** основополагающей целью является – создание таких двигательно-игровых условий, при которых ребенок под руководством взрослого сможет в соответствии с эволюционной логикой освоить базовую двигательную программу, что обеспечит предпосылки для наиболее эффективного психофизического созревания и заложит основы дальнейшего гармонического развития личности.

К задачам физического воспитания относятся:

* оздоровительно-профилактические коррекционные;
* развивающие;
* воспитательные;
* обучающие;

Оздоровительно-профилактические (коррекционные) задачи:

Данный блок следует разделить на две основные группы, которые бы учитывали как оздоровительное воздействие на организм ребенка, так и решали бы коррекционные задачи:

***Общеобразовательные****:*

* развитие и улучшение адаптивных возможностей ребенка к изменениям внутренней среды организма (изменение частоты дыхания, ЧСС, противодействия вирусным инфекциям и т.д.) и воздействия факторов внешней среды (резкие колебания температуры воздуха, воды, изменения солнечной и корково-земной активности и т.п)
* увеличение функциональных возможностей различных систем организма в соответствии с возрастными особенностями;
* развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата в соответствии с эволюционной логикой;
* профилактика нарушений осанки и положений конечностей.

***Коррекционные:***

* коррекция неправильных положений тела и конечностей во время сна и бодрствования;
* коррекция нарушений осанки;
* коррекция неестественных установок конечностей;
* коррекция стопных нарушений;
* коррекция задержки того или иного этапа двигательного развития ребенка;

***Развивающие:***

* развитие мышц шейно-воротниковой зоны;
* развитие мышц плечевого пояса и рук;
* развитие опорно-двигательных реакций с упором на руки, на четвереньках, сидя, на коленях, стоя;
* развитие силы мышц туловища и нижних конечностей;
* развитие чувства схемы собственного тела и ориентировки в пространстве;
* развитие вестибулярных реакций;
* развитие глобальной координации между туловищем и всеми конечностями;
* развитие двуручной координации;
* развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук;
* развитие музыкально-ритмических двигательных проявлений;

***Воспитательные:***

* формирование положительных эмоций при выполнении движений, преодоление различных препятствий;
* привитие естественного стремления к двигательно-игровой активности, включая самостоятельную.

***Обучающие****:*

* создать оптимально-игровые условия для эффективного формирования у детей основополагающих статолокомоторных функций: «лежания», переворачивания, разворачивания в положение лежа, ползании по-пластунски, принятия поз на четвереньках, ползания на четвереньках, присаживания, «сидения», вставания, стояния, ходьбы с поддержкой, самостоятельной ходьбы без препятствий, а затем и с их преодолением, элементов лазания по вертикальным конструкциям, элементов бега и подскоков.

**Успешное решение поставленных задач возможно лишь при усвоении комплексного использования всех средств физического воспитания.**

Кроме традиционных задач в авторской программе сформулирован целый блок сопутствующих:

1. Укреплять здоровье детей и гармонично развивать их физические качества.
2. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания и кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, опорно-двигательного аппарата.
3. Формировать правильную осанку и укреплять мышечный корсет.
4. Развивать гибкость, пластичность, грациозность и изящество в движениях.
5. Закаливать организм.
6. Содействовать творческому самовыражению детей
7. Коррекция эмоционального состояния детей: формирование и закрепление положительных эмоций в процессе занятия двигательной деятельностью, создание мотивации к ней, выработка правильных эмоциональных реакций на двигательные (игровые) ситуации.

**Аннотация проекта**

Программа Н.Н.Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного» заинтересовала своей неординарностью по методике и структуре проведения занятий. Поэтапное внедрение элементов данной программы дало следующие результаты: занятия стали как бы спектаклями, дарящими детям радость и приносящими пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

Занятие строится по типу: занятие это сценарий, инструктор - режиссер, спортивный зал-сцена, дети – актеры. Как развивается ребенок на физкультурных занятиях по программе Н. Н. Ефименко? Необходимо следовать логике природы, соблюдать естественную последовательность в нагрузках организма ребенка, осуществляя принцип от «простого—к сложному». Начинать упражняться разумно из «лежачих» или горизонтированных положений (как наиболее естественных, лёгких, разгрузочных) - с постепенным увеличением нагрузки до положения прямостояния, к ходьбе, бегу. Сама природа подсказывает такую поэтапность.

Так, если посмотреть на развитие ребенка первого года жизни, то вначале ребенок лежит на спине, затем осуществляет попытки двигаться в положении на животе. Далее ребенок принимает различные позы на четвереньках. К 6-7 месяцам малыш уже самостоятельно седит высвобождая руки для ручной предметно-манипулятивной деятельности. Затем ребенок пытается встать, сначала на колени, потом на ступни. Вскоре маленький человек начинает стоять самостоятельно. И, наконец, примерно в год мы наблюдаем, как наш ребенок начинает делать первые самостоятельные шаги, а затем и уверенно шагает по земле, изучая и преобразуя мир вокруг себя.

Н.Н.Ефименко предлагает совершенно новую систему физического воспитания и оздоровления детей, которая была апробирована в практической работе, как со здоровыми детьми так и с детьми-инвалидами. Такой широкий диапазон ее действия не должен вас удивлять – ведь основные биологические законы развития и совершенствования человеческого тела едины и универсальны для любого контингента детей. Эти общие законы и более частные принципы физического воспитания детей уже давно существуют в жизни – они выработаны самой Природой! Остается только следовать ее заветам и не вступать с ними в противоречие. В идеале частные педагогические методики должны базироваться на более общих биологических закономерностях. Биологическую основу новой  авторской системы составляют восемь «золотых» формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к следующему:

В связи с этим мной была сформулирована первая педагогическая заповедь – **«СЛЕДУЙ ЛОГИКЕ ПРИРОДЫ!»** Да-да, именно матушка-природа всегда стоит в основе всех процессов жизнедеятельности. Авторы серьезных и проверенных временем систем оздоровления всегда начинали свои книги с гимна законам Природы. А у нас на первом месте стоит инструкция из министерства, которая довольно часто является следствием чего угодно, но только не глубокого знания закономерностей человеческого естества. Знаменитый Борис Павлович Никитин (который в свое время наделал много шума нестандартными подходами к обучению и воспитанию своих маленьких детей) так однажды написал в одной из книг: «Мы меняем обычаи, условия и стиль жизни с детьми и зовем поступать в тон и в такт природе. Иначе музыка жизни перестает быть гармоничной».

В своей первой заповеди «Следуй логике природы!» я сформулировал восемь золотых формул двигательного развития детей, которые и стали методическим фундаментом того нового подхода к физическому воспитанию детей, к которому я вас и призываю

В основу данного проекта положены следующие идеи:

Начнем ***с первой золотой формулы:*** проводя любую форму физического воспитания детей, разумно начинать упражняться из «лежачих» или горизонтированных положений (как наиболее легких, разгрузочных, естественных) – с постепенным увеличением нагрузки к положению прямостояния, к ходьбе, лазанию, бегу и прыжкам (как наиболее сложным, трудным, нагрузочным, ударно-гравитационным движениям)!

***Вторая золотая формула****двигательного развития ребенка трансформируется из первой, как бы продолжая и уточняя ее. Заключается она в следующем: в любом из исходных положений (лежа, на четвереньках, сидя, на коленях и т.д.) разумно начинать упражнения с более низких поз (с минимальной высотой общего центра масс над опорой) и лишь затем переходить к максимально высоким в данном положении позам*

***Третья золотая формула****может быть сформулирована следующим образом: в любом исходном положении (лежа, на четвереньках, сидя, на коленях и др.) разумно начинать упражняться из «позы эмбриона» (позы группировки, позы «закрытого цветочного бутона») – с постепенным выпрямлением, разгибанием и разведением туловища и конечностей!*

***Четвертая золотая формула****двигательного развития детей может быть представлена в следующем виде: в любом исходном положении первыми выполняются движения головой (шейным отделом позвоночника), затем в плечевом поясе и руками, далее упражняются мышцы туловища (груди, живота, спины), потом тазового пояса (подвздошно-поясничные сгибатели, затем ягодичные разгибатели) и нижние конечности; и, наконец, все вместе взятое в таких глобальных двигательных проявлениях как ходьба, лазание, бег и прыжки!*

***Пятая золотая формула****двигательного развития дошкольников дополняет и уточняет предыдущую. Выглядит она так: работая над конечностями ребенка (руками, а затем ногами), первыми надо выполнять движения в крупных, близлежащих к туловищу суставах (плечевых, тазобедренных), затем подключать средние и несколько отдаленные от туловища суставы (локтевые, коленные) и, наконец, задействовать самые мелкие и наиболее отдаленные от туловища суставы (кистевые, голеностопные).*

***Шестая золотая формула****заключается в следующем: чем ниже положение или поза ребенка во время его упражнения, тем более естественным для него будут относительно медленные, спокойные и плавные движения (в стиле ползущего питона) и наоборот, чем выше положение тела занимающегося (в ходьбе, беге, подскоках, прыжках), тем более характерными для него должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения (в стиле скачущего коня)!*

***Седьмая золотая формула****отражает еще одну интересную биологическую закономерность: чем ниже и горизонтальней положение тела человека – тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений (напоминающий брошенную на пол веревку), и наоборот, чем выше и вертикальней положение тела относительно опоры, – тем более напряженным должен быть режим мышечной деятельности (напоминающий прочно стоящую вертикально колонну).*

***Восьмая золотая формула****двигательного развития детей гласит: для крупных, близлежащих к туловищу мышечных массивов (плечевых, груди, живота, спины, таза) естественными являются относительно медленные, спокойные движения; для мелких же и отдаленных от туловища мышц больше подходят быстрые, частые и хлесткие движения.*

Театр – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения.

Ключевые моменты этой системы выражаются в десяти заповедях двигательного развития дошкольников:

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть естественной – постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа – к ходьбе, бегу, прыжкам).
2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали.
3. Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой).
4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
5. Театр физического воспитания дошкольников (играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать).
6. Положительная светлая энергия радости и удовольствия (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями,
7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.
8. Создай тренажеры сам.
9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции;
10. Через движение и игру – к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни.

Физическое воспитание детей должно исходить по развивающейся спирали!

Именно на положительном эмоциональном фоне значительно увеличиваются функциональные возможности и резервы организма, вовлекаются разнообразные мышцы. Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня ребенка? Определенного успеха можно добиться, используя некоторые приемы психорегуляции. Актуальность внедрения психорегуляции вызвана тем, что с помощью психики можно вскрыть дополнительные резервы, таящиеся в ребенке, и направить их на физическое и духовное развитие и совершенство. Это настройка, вводная медитация, приемы с воспроизведением различных поз, мимики, звуков, одушевление неодушевленных предметов, внушение и самовнушение, потому что между телом и психикой человека, его сознанием существуют весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенства, но также для развития памяти, внимания, воли, развития творческих способностей.

Очень важно: в вводной части физкультурного занятия не только разогреть мышцы и уставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи «эмоциональной разминки». Проводя «эмоциональную разминку», моя задача — научить своих воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают вот такие уроки по методу Ефименко, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души. А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения — пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души. Подражание, свойственное дошкольникам, не сразу переходит в осознанные действия. Но именно на занятиях формируется чувство коллективизма.

В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется двигательное воображение — основа творческой, осмысленной моторики. Это специальные игровые задания, выполняя которые ребенок должен преодолеть стереотип движения с данным предметом. В игре ребенок не просто воспроизводит социальные отношения взрослых, но и экспериментирует с их воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение.

В заключительной части занятия для ускорения процессов восстановления организма можно проводить настройку. Она формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности. Внедряя инновационную работу в системе занятий физической культурой, я пришла к выводам:

1. У детей повышается интерес к таким занятиям.

2. Увеличивается уровень их физической подготовленности.

3. Способствует развитию жизненно важных качеств и навыков.

4. Приобщает к самостоятельным занятиям физкультурой и психической саморегуляции.

5. Способствует положительному эмоциональному подъему, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Таким образом, физкультурное занятие превращается в увлекательную игру, а дети — в страстных игроков и вдохновленных актеров. В игре ребенок не просто воспроизводит социальные отношения взрослых, но и экспериментирует с их воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение.

В этих формулах Н.Н.Ефименко говорит о необходимости соблюдать естественную последовательность в нагрузках организма ребенка, осуществляя принцип от «простого - к сложному». Начинать упражняться разумно из «лежачих» положений (как наиболее естественных, лёгких, разгрузочных) - с постепенным увеличением нагрузки до положения прямостояния, к ходьбе, бегу, прыжкам (как наиболее сложным, нагрузочным, ударно-гравитационным движениям)! Сама природа подсказывает такую поэтапность.

Театр физического развития и оздоровления детей» исповедует принцип «двух основ в педагогике», т.е. предусматривает различные подходы к организации работы с девочками и мальчиками.

У мальчиков во время физкультуры нужно больше обращать внимание на развитие таких физических и психических качеств мужественности, как: физическая сила, выносливость, ловкость, скорость, смелость, решительность, целеустремленность, сила воли, лидерство

А у девочек следует развивать качества женственности: гибкость, пластичность, легкость, стройность, изящество, чувство ритма, нежность, кротость, терпеливость, эстетичность, грациозность.

Если сказать по другому, это - совместная деятельность в виде мини-спектаклей, включающая в себя движение, музыку и сюжет, где даже каждый неодушевленный предмет превращается в какого-то животного или персонажа (канат- в змейку, коврики- в космические ракеты, обручи- в подземный туннель). Дети образно переносятся в разные сказки, приключения и учится поступать честно и благородно.

В данной педагогической технологии как форма физической активности детей применяется горизонтальный пластический балет.

Особенность методики поясняет слово «горизонтальный». Оно означает, что позы в начале программы балета горизонтальны. Исходной стартовой позой является поза – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, тело расслаблено.

Слово «пластический» отражает характер движений. Все движения, особенно вначале программы плавные, мягкие, пластичные. Из программы удалены резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе.

Слово «балет» подчеркивает, что все физические упражнения выполняются под соответствующую музыку. Это обязательно должна быть инструментальная музыка, в конце заканчивающаяся мажорным аккордом.

Если сказать по - другому, это - совместная деятельность в виде мини-спектаклей, включающая в себя движение, музыку и сюжет, где даже каждый неодушевленный предмет превращается в какого-то животного или персонажа (канат- в змейку, коврики- в космические ракеты, обручи- в подземный туннель). Дети образно переносятся в разные сказки, приключения и учится поступать честно и благородно.

Завершать программу следует сидя или стоя на коленях, спина выпрямлена и словно вытянутая кверху, руки протянуты «к Солнцу», пальцы выпрямлены и разведены, взгляд устремлен вверх и вперед. Философский смысл этой позы означает радость жизни, Солнцу, новому дню, природе, присутствующему в каждом человеке божественному началу, которое определяет гармонию Вселенной.

Отражение принципа гуманизации в проекте программы означает:

* признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
* признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
* уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

Реализация принципа непрерывности образования требует связи всех ступенек дошкольного образования, начиная с раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп.

Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным в начальной школе.

Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.

**Пути решения проекта:**

***Формы работы с детьми по данному направлению разнообразны:***

***1. Специально организованная деятельность***

* гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов
* гимнастика (сюжетная, театрализованная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.)
* занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, театральные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками)
* подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения
* оздоровительный бег, босохождение
* динамические паузы
* бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж)
* гимнастика пробуждения
* закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны)
* оснащение спортинвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, бассейна, спортивных уголков в группах

***2. Совместная деятельность с детьми***

Индивидуальная, здоровьесберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья

***3. Самостоятельная деятельность детей***

в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка

***4. Интеграция с другими образовательными областями***

социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие.

***5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы***

совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам новых форм физического воспитания (Проект «Театр физического развития»), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов, обогащение литературы по здоровому образу жизни, анкетирование, вовлечение родителей в образовательный процесс «Вместе с мамой»

***6. Взаимодействие со специалистами ДОУ***

консультации педагога-психолога, инструктора по плаванию, инструктора по ФК, музыкального руководителя, медицинского персонала

Главная отличительная особенность всех человедческих технологий, к которым относятся и **здоровьесберегающие театрализованные образовательные технологии**: высокая зависимость успешности их реализации от уровня профессиональной подготовки непосредственных исполнителей.

Именно педагоги – реальные проводники всех новых идей, замыслов, инноваций, внедряемых в любом образовательном учреждении.

**Календарно-тематическое планирование**

Октябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема организации образовательной деятельности | Программное содержание | Здоровьесберегающие технологии |
| №1. Вот я какой | Познакомить детей с внешним строением человека с возможностями его тела. Дать детям сведения о пользе занятий физкультурой. Вызвать желание заниматься. | Преобладающий основной двигательный режим : стиль «полный круг».Дыхательная гимнастика «Ныряние»Упражнения на развитие равновесия и координацииУпражнения и подвижные игры |
| №2.Спорт — это здоровье | Закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом. | Дыхательная гимнастика «Подуем»Упражнения на развитие равновесия и координацииУпражнения и подвижные игры на различные виды спорта |
| №3.Сохрани свое здоровье сам | Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемыоздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу. | Дыхательная гимнастика «Насос»Точечный массаж и самомассажПодвижные игры для освоения техники сонных видов движений Упражнения на релаксацию «Спокойный сон» |
| №4Чтобы нам не болеть | Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов. | Дыхательная гимнастика «Подуй на пальцы»Массаж спины «Паровоз».Упражнения и подвижные игры по желанию детейУпражнения на релаксацию«Тишина» |
| №5.ВРЕМЕНА ГОДАТетушка Осень | Продолжать развивать разнообразные виды движений детей. Закреплять умение действовать совместно, в общем для всех темпе, сохранять правильную осанку в разных положениях. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физкультурой. | Дыхательная гимнастика «Непогода затихает»Упражнения на релаксацию«Птицы улетают»Подвижная игра«Торопливые прохожие»Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» |
| №6Путешествие дождевой капельки | Формировать навыки здорового образа жизни. Упражнять детей прыгать в длину с места. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Совершенствовать умение ходить по узкой рейке гимнастической скамейки. | Дыхательная гимнастика ***«***Солнышко и дождик»Упражнения на развитие равновесия и координацииУпражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. «Собери ручейки в речку» |

Ноябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №7Мир вокруг нас | Формирование правильной осанки. Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения. | Дыхательная гимнастика «Ветерок»Подвижная игра «Облака»Релаксация упражнение на расслабление «Освежимся водой из ручейка» |
| №8Путешествие в Страну Здоровья | Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие двигательных навыков и физических качеств. | Элементы йоги (статические упражнения),упражнения на дыхание; упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног;упражнения суставной гимнастики; подвижная игра;пластический этюд  |
| Декабрь  |  |  |
| №9ВРЕМЕНА ГОДАБабушка Зима | Формировать сознательное отношение к своему здоровью, воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе занятия, желание участвовать в нем. | Дыхательная гимнастика «снежинка»Подвижная игра «Сугробы» Игра малой подвижности «Вылепи снеговика».  |
| №10, №11Зимняя сказка | Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с помощью дыхательных упражнений. Закрепить представление о правилах дыхания. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение легко прыгать. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.  | Упражнение на дыхание «Вьюга»После глубокого вдоха произносится звук «с» до полного выдоха воздуха из легких.Подвижная игра «Мороз – Красный нос»Игра малой подвижности «Ледяные кружева». |
| №12Снежок | Посредством подвижных игр совершенствовать и развивать физические качества детей: ловкость, равновесие, быстроту.Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.Закреплять основные движения: ходьба и бег со сменой направления, длинными и короткими шагами, змейкой, с ускорением движений. |  Дыхательное упражнение «Ветерок»Подвижная игра«Волк и олени»Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение:«Олени» |
| №13Путешествие по тундре | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному; развивать глазомер, меткость броска, ловкость, прыгучесть, координацию движения при выполнении игровых упражнений; способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Севера. | Дыхательная гимнастика «Вьюга»Упражнение «Прыжки через нарты»Подвижная игра «Отбивка оленей»Подвижная игра «Важенка и оленята» |

Январь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №14Сюрпризы Зимушки-зимы на Севере | Упражнять подтягиваниюпо гимнастической скамье, в прыжках..Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, интерес к играм народов Севера, целеустремленность, умение сопереживать и радоваться своим достигнутым успехам и успехам сверстников. |  Дыхательное  упражнение: «Ветерок»Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение:«Олени»Подвижная игра«Льдинка»Упражнение «Холодно на Севере» |
| №15Путешествие наСеверный полюс | Упражнять в различныхвидах ходьбы. Совершенствовать навыки выполнения основных движений;обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения.Развивать физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Совершенствовать мелкую и общую моторику. Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни. Развивать: ловкость, смекалку, быстроту реакции. |  Массаж биологически  активных зонПальчиковая игротека «Фонарики».Цветная физкультминутка: «Белая зима».Логоритмика: «Сова».Подвижная игра «Пингвины на льдине»Релаксация «Волшебный сон» |
| Февраль  |  |  |
| №16В гостях у доктора Пилюлькина | Сформировать у детей представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Закрепить знания о строении человека, внутренних органов и их функциях. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым | Массаж биологически активных зон: «Неболейка», для профилактики простудных заболеваний (авторская разработка Н. Пикулева.)Игровой тренинг: Вызов «03» |
| №17, №18Наши помощники в укреплении здоровья | Учить детей следить за своей осанкой во время ходьбы и выполнения упражнений, развивать и укреплять мышцы стопы.Укреплять дыхательную мускулатуру, используя методику А.Стрельниковой.Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук..Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье, правильно выполнять массаж при помощи малого массажного мяча | Дыхательная гимнастика с «парашютом»Эстафета «Выбери полезные продукты» Малоподвижная игра «Тишина»Массаж «Ежик» |
| №19Путешествие в Страну Здоровья | Закреплять умение правильно пользоваться простейшим тренажёром – резиновое кольцо (детский кистевой эспандер), развивать силу мышц кистей рук.Совершенствовать ходьбу по бревну правым и левым боком, сохраняя равновесие.Прививать детям желание заниматься физкультурой, делать это с удовольствием | Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Самомассаж:  «Чтобы горло не болело»Древнекитайская оздоровительная методика «Цигун».Игра «Помоги витаминам найти свой дом» |
| Март  |  |  |
| №20, №21ВРЕМЕНА ГОДАВесна | Создать у детей положительный настрой на двигательную активность.Закреплять навыки детей по вводной медитации и релаксации.Учить правильно продвигаться по гимнастической скамейке.Упражнять в ползании по-пластунски.Воспитывать осмысленное отношение к выполнению движений.Развивать быстроту реакции.Помочь детям осознать, почувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма. | Упражнения на восстановление дыхания «Птицелов»Упражнение на расслабление «Освежимся водой из ручейка»Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног и рук «Муравей», «Игры с песком».Игры на ощущения и мимику: «Ласка», «Вкусная конфета».Малоподвижная игра «А в лесу-то стоит пень». |
| №22Солнышко  | Учить детей выполнять основные движения: подлезание под дуги на четвереньках, перешагивание через предметы, ходьба по ограниченной поверхности, бросание мяча в цель. Закреплять прыжки детей на двух ногах с продвижением вперед. Развивать общую моторику, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу в соответствие с текстом. Воспитывать дружелюбие, умение играть сообща. | «Солнышко»Дыхательная гимнастика «Травушка растет»Социо-игра «Для чего нужны витамины»Хороводная игра «Солнышко-ведрышко»Пальчиковая гимнастика «Ласточка» |
| №23Прогулка в лес за подснежниками | Закреплять у детей умение двигаться парами; совершенствовать прыжки в высоту через предмет, сочетая разбег с отталкиванием; обучать детей в ходьбе приставным шагом по узкой рейке гимнастической скамьи, перешагивая через препятствия, удерживая устойчивое равновесие; упражнять детей в ползании по-пластунски; развивать общую и мелкую моторику рук и ритмичность движений в соответствии с речью; развивать внимание; активизировать и обогащать словарь детей.. | Пальчиковая гимнастика «Цветок»Подвижная игра: «Сорви цветок»Игра-упражнение: «Горный водопад»Игровой самомассаж «Ладошки» |
| Апрель  |  |  |
| №24Исследуем Вселеннную | Учить детей жонглировать двумя мячами.Развивать мелкую моторику, координацию движений и речь детей.Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.Улучшать ориентировку в пространстве.Повышать двигательную активность детей интерес к занятиям с большими гимнастическими мячами (фитболами).Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручку | Самомассаж биологически активных зон Игра-эстафета«Собери ракету»Подвижная игра «Космонавты»Релаксация «Космос» |
| №25Звездный десант | Упражнять в различных видах ходьбы (профилактика плоскостопия) Совершенствовать навыки выполнения основных движений; обогащать двигательный и познавательный интерес детей через игру и игровые упражнения; развивать физиологическое дыхание; гибкость суставов; умение регулировать мышечный тонус;совершенствовать мелкую и общую моторику | Комплекс суставной гимнастики с использованием логоритмики.Подвижная игра «Займи место на корабле»Упражнение хатха-йоги «Ха!»Упражнение на укрепление дыхательной системы «Звездопад желаний»Медитация «Этот загадочный космос» |
| №26Звуки космоса | Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью. Тренировать равновесие и координацию движений (при уменьшении площади опоры). Развивать умение, применять полученные знания на практике. Развивать , ловкость, смекалку, быстроту реакции. | Гимнастика для глазУпражнение на дыхание «Дыши" Игра «Астронавты на учениях»«Эстафета с прыжками» Релаксация «Космос» |
| №27Маленькие спасатели | Обучающие: актуализировать правила охраны здоровья в холодное время года, обучить выполнению разминочного комплекса, закрепить технику выполнения упражнений «ползание». Развивающие: развивать сенсомоторную координацию, укреплять мышечный корсет, развивать умения ориентироваться в пространстве. Воспитательные: воспитывать чувство взаимопомощи, бережное отношение к здоровью, воспитывать самоконтроль в деятельности.  | Дыхательное упражнение: «Семафор»Подвижная игра: «Мостик дружбы»Кинезиологическое упражнение: «Птичка»Малоподвижная игра.«Запрещенное движение» |
| Май  |  |  |
| №28Мир вокруг нас | Формирование правильной осанки. Развитие координации движений. Закаливание организма. Способствовать развитию положительных эмоций и творческого воображения. | Пальчиковая гимнастика «Дождик».Упражнение на дыханиеПодвижная игра «Колдуны»Релаксация с речевым сопровождением под музыку«Деревья» |
| №29Солнечным днем в сказочный лес идем |  Закрепление выполнения  основных видов движения осознанно, быстро и ловко.с совершенствованиенавыков метания мячиков в цель.Развитие моторной ловкости (прыжки на 2-х ногах спродвижением вперед). | Физкультминутка «СолнышкоТанец «Цветок» с султанчиками с элементами ритмикиРелаксационное упражнение «Солнечный лучик» |
| №30Цветочная страна | Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой.Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке.Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. | Комплекс гимнастики для глаз«Найди свой цветок»Пальчиковая гимнастика «Цветок»Игра-соревнование «Кто быстреесоберет цветок?»Эстафета«Посади цветок»Релаксация«Цветочек распускается» |

**Содержание проектной деятельности**

Весь учебный год, имеет смысл разделить на периоды, привязав их к календарным циклам:

1. Осенний цикл (сентябрь, октябрь, ноябрь) — подготовительный.

2. Зимний цикл (декабрь, январь, февраль) — подводящий.

3. Весенний цикл (март, апрель, май) — основной или соревновательный.

4. Летний цикл (июнь, июль, август) — период совершенствования.

Этапы и сроки реализации.

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

**I этап – подготовительный**

**1. Осенний цикл (сентябрь, октябрь, ноябрь) — подготовительный.**

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;

2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по программе Н.Н.Ефименко «Театр физического развития»;

3. Опрос детей на тему «Что понимают они под словом «физкультура» и «театр»

3. Анкетирование родителей;

4.Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;

5. Подготовка цикла театрализованных физкультурных занятий, утренних гимнастик и гимнастик пробуждения, развлечений и режимных моментов

6. подготовить сказки, стихи, пословицы, поговорки и песни для театрализованных физкультурных занятий и режимных моментов, подобрать музыкальные композиции для театрализованных ритмических физкультурных упражнений)

**II этап – практический**

**2. Зимний цикл (декабрь, январь, февраль) — подводящий.**

Работа с детьми

1. Проведение цикла тематических театрализованных физкультурных занятий, режимных моментов (утренняя гимнастика, дыхательная, зрительная гимнастика, гимнастика после сна, проведение физкультурных занятии (2 раза в неделю) и 1 раз в неделю на свежем воздухе и проведение каждый день при благоприятных климатических на свежем воздухе подвижных игр.)

2. Познавательная деятельность (беседы на тему «чтоб быть физически развитым необходимо»

3. Художественно – эстетическая деятельность (фотовыставка из физкультурных занятий, проведение подвижных игр» под ритмическую музыку).

4. Речевая деятельность (ознакомление с понятиями пластика, мимика, чтение и сочинение сказок и обсуждение их в группе)

Работа с родителями

• консультация по итогам анкетирования в виде папки – передвижки на тему «Театр физического развития», «Активный отдых зимой»

• буклет на тему «Профилактика осанки, плоскостопия»

• день открытых дверей – посещение родителей занятий по физической культуре, занятий в бассейне

5. Оформление фотогазеты «В здоровом теле - здоровый дух», «Театр физического развития».

**III этап – заключительный.**

**3. Весенний цикл (март, апрель, май) — основной или соревновательный.**

* 1. Проведение физкультурного развлечения «Морское путешествие»
	2. Проведение спортивного праздника в бассейне «Праздник Нептуна» с родителями

3. Презентация проекта «Театр физического развития»

**4. Летний цикл (июнь, июль, август) — период совершенствования.**

**Продукт проектной деятельности:**

1) Тематический план проекта «Театр физического развития»

3) Анкета для родителей «Растём здоровыми»

4) Рекомендации для родителей по профилактике плоскостопия, осанки, активный отдых зимой. День открытых дверей: показ физкультурного занятия по методике «Театр физического развития»

5) Подготовка и проведение праздника в бассейне с участием родителей «День Нептуна»

6) Презентации «Театр физического развития», «День Нептуна»

7) Фотовыставка из занятий и физкультурных развлечений.

***КАРТОТЕКА***

***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***ДЕТЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ЛЕКСИЧЕСКИМИ ТЕМАМИ***

***(СТАРШИЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ)***

1. Бодрящая гимнастика
2. Пальчиковая гимнастика
3. Зрительная гимнастика
4. Пластические этюды
5. Развитие речевого дыхания
6. Динамические паузы
7. Артикуляционная гимнастика
8. Упражнения коррегирующие осанку

9. Упражнения для профилактики плоскостопия

10. Упражнения для снятия общего локального утомления

11. Упражнения на напряжение и расслабление мышц

12. Игровой массаж

13. Подвижные игры осеннего периода

14. Подвижные игры зимнего периода

15. Подвижные игры весеннего периода

16. Подвижные игры летнего периода

17. Русские народные игры

18. Хакасские народные игры

19. Игры малой подвижности

20. Спортивные игры

21. Коммуникативные игры

22. Прогулочные карты (планирование прогулок со всеми структурными компонентами)

**Основные результаты реализации проекта**

В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется двигательное воображение — основа творческой, осмысленной моторики. Это специальные игровые задания, выполняя которые ребенок должен преодолеть стереотип движения с данным предметом. В игре ребенок не просто воспроизводит социальные отношения взрослых, но и экспериментирует с их воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение.

В заключительной части проекта для ускорения процессов восстановления организма можно проводить настройку. Она формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности. Внедряя инновационную работу в системе занятий физической культурой, я пришла к выводам:

1. У детей повышается интерес к таким занятиям.

2. Увеличивается уровень их физической подготовленности.

3. Способствует развитию жизненно важных качеств и навыков.

4. Приобщает к самостоятельным занятиям физкультурой и психической саморегуляции.

5. Способствует положительному эмоциональному подъему, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка. Позитивная динамика по главным показателям.

Таким образом, физкультурное занятие превращается в увлекательную игру, а дети — в страстных игроков и вдохновленных актеров.

* улучшение показателей силовых, скоростных, волевых качеств детей
* улучшение показателей психического и эмоционального здоровья детей
* соответствующее физическое развитие детей группы возрастной норме
* активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств
* проявление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса
* показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости, двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей
* формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков

**Критерии оценивания проекта:**

1. Удовлетворённость родителей результатом работы ДОУ (созданными условиями, уровнем подготовки ребёнка к школе, интересом ребёнка к образовательному процессу).

2. Соответствие условий обучения дошкольников нормам СанПиНа.

3. Информированность родителей об организации воспитательного и образовательного процесса дошкольника.

4. Отсроченный результат: успешность воспитанника ДОУ в начальной школе.

**Выводы:**

Таким образом, подводя некоторые итоги, можно представить проект «Театр физического развития» перекрёстком трёх удивительных по своей мощи и красоте направлений: *Педагогики, Спорта и Искусства,*что уже само по себе уникально! Спорт высоких достижений сжигает здоровье человека, а не преумножает его! Аналогично в этом смысле и традиционное балетное искусство - оно требует жертв со стороны здоровья. Авторский же горизонтальный пластический балет одновременно является и большим разделом педагогики, и очень естественным и доступным каждому видом спорта, и перспективнейшим направлением в искусстве! Другими словами, очень синтетическое, универсальное и демократическое направление совершенствования человеческого тела, разума и души. И что самое удивительное, все три составляющих имеют оздоравливающую направленность, не расходует, а преумножает здоровье! А так как ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра, то благодаря педагогической заповеди «играя — оздоравливать, играя — воспитывать, играя — развивать, играя — обучать» ребенок может получать радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира.

Намерены продолжать работу в рамках кружковой работы.

Литература:
1. Ефименко Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. — М.: Линка-Пресс. 1999.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. — М.: Линка-Пресс, 1993 г.

3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. — М.: Линка-Пресс, 2000.

4. Зинкевич Т.Д. и Михайлов А.М. Теория и практика сказкотерапии. Опыт психодиагностики и психокоррекции. — Спб., 1996.

5. “Обруч”. № 5, 1996. — № 5, 1999, 1995, № 2.

6. “Наш малыш” №5, 1999г.

7. “Дошкольное воспитание” № 3, 1987. № 6, 1998.

8. “Физическая культура” № 1, 1998.

9. Программа “Старт” Л.В.Яковлева.

10. Тело человека: Букво-упражнения. Спб.: Изд. Российского государственного педагогического университета, 1999.

11. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. — М, 2000.
12.Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: «Владос», 1999