

ПРИНЯТА:  
На Педагогическом совете д/с  
от «04 » августа 2023г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий д/с \_\_\_\_\_  
Распоряжение  
от «04»июля 2023 г.  
№ 48/4

 /Е.В.Бабич

ЗАВЕДУЮЩИЙ  
д/с № 207  
Е.В. Бабич

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИФК**

на 2023-2024 уч. год

разработана на основе ОП ДО детского сада №207 «Эдельвейс»

АНО ДО «Планета детства «Лада»

Тольятти, 2023

## Содержание

<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
	1.1 Задачи реализации и планируемые результаты освоения Программы в соответствии с ФГОС и ФОП ДО	3
	1.2 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
	2.1 Общие направления и содержание образовательной работы по образовательным областям	10
	2.2 Описание образовательной деятельности, вариативных форм и способов реализации Программы	14
	2.3 Особенности образовательной деятельности через организацию разных видов культурных практик	25
	2.4 Способы поддержки детской инициативы	27
	2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	29
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
	3.1.Продолжительность режимных моментов в детском саду	30
	3.2.Расписание видов деятельности	32
	3.3. Результаты наблюдений за детьми (педагогическая диагностика)	33
	3.4. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	37
	3.5 Особенность организации развивающей предметно-пространственной среды	38
	3.6 Используемые Программы, методическая литература	39

## Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе основной общеобразовательная программа дошкольного образования детского сада № 207 «Эдельвейс» «Планета детства «Лада» (ООП) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО)

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с ФГОС ДО, является программным документом, подготовленным с учетом достижений науки и практики отечественного дошкольного образования.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

- воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;
- создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;
- создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены программы, направленные на развитие детей в образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках (парциальные образовательные программы), с учетом приоритетных направлений, климатических и национальных особенностей, а также для обеспечения коррекции нарушений развития и ориентированные на потребность детей и их родителей: «Вдохновение» / под ред. В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой, в частности, УМК «Мате: плюс» по математическому развитию и «Я – гражданин Самарской Земли»/авторы-составители: О.В. Алекинова, М.Н. Диринова, О.В. Каспарова, М.В. Ромахова.

### Целевой раздел

#### **1.1.Задачи реализации и планируемые результаты освоения Программы в соответствии с ФГОС ДО (обязательная и вариативная части).**

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни

### Планируемые результаты освоения Программы - пятый год жизни (средняя группа).

<p><b>От 4 лет до 5 лет</b></p> <p><b>Основные задачи образовательной деятельности</b> в области физического развития:</p> <p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх,</p>	<p><b>Содержание образовательной деятельности.</b></p> <p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><u>Основные движения:</u></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаемая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя</p>
--	--

<p>проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	<p>руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;</p>
---	---

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в

комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**От 5 лет до 6 лет.**

**Основные задачи образовательной деятельности** в области физического развития:  
 обогащать двигательный опыт, создавать

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует



<p>условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат,</p>	<p>игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><u>Основные движения:</u></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на</p>
--	--

<p>повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p>носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;</p> <p>бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;</p> <p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p>прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук</p>
--	--

вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки

на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту

и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

**От 6 лет до 7 лет**

**Основные задачи образовательной деятельности** в области физического развития:

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-

<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как</p>	<p>эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><u>Основные движения:</u></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p>
--	---

<p>форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>	<p>бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p> <p>прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;</p>
---	---



упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от

стола.

Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе,

продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

### **1.2.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

#### ***Возрастные особенности развития детей***

*Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет).*

Дети 4—5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. К четырем

годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания... В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (Почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

#### *Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет).*

Ребенок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем

(«Я хочу быть таким, как Человек- Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета — светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства. В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей. В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по не широкой скамейке и даже перешагнуть при этом через не большое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек, в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

#### *Подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет)*

Ребенок на пороге школы обладает устойчивыми социально - нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно

обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти... В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения. К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуется ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Основные участники реализации Программы: дети раннего и дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Социальными заказчиками реализации программы как комплекса образовательных услуг выступают родители как гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Общие направления и содержание образовательной работы по образовательным областям (обязательная и вариативная части).**

#### **Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»**

Цель образовательной деятельности: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);
- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни.
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал

### Реализация основных направлений работы по физическому развитию детей

Направления образовательной работы	Методы и приемы	Формы организации образовательного процесса	Средства, технологии, используемые педагогом
Средние группы № 91,92, 93			
<p>Приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений,</li> <li>-Развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</li> <li>– Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;</li> <li>– Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;</li> <li>– Воспитывать культурно-гигиенические навыки;</li> <li>– Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.</li> <li>- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>	<p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д.),имитация, зрительные ориентиры</li> <li>-Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)</li> <li>тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь и страховка воспитателя)</li> </ul> <p><b>Словесные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные)</li> <li>-Вопросы к детям</li> <li>-Образный, сюжетный рассказ, беседа</li> <li>-Словесная инструкция</li> </ul> <p><b>Практические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Повторение упражнений без изменения и с изменениями</li> <li>-Проведение упражнений в игровой форме</li> <li>-Дидактические игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика.</li> <li>- Подвижные игры.</li> <li>- Игры-имитации, хороводные игры.</li> <li>-Народные подвижные игры.</li> <li>-Пальчиковые игры.</li> <li>-Спортивные упражнения.</li> <li>- Разнообразная двигательная деятельность в центре активности.</li> <li>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма, они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции).</li> <li>- Психогигиенические факторы: режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания, гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий</li> <li>- Здоровьесберегающие технологии</li> </ul>



Старшие группы № 81,82,83			
<p>Приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развивать умения осознанного, активного с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (ОВД, ОРУ, спортивных упражнений);</li> <li>2.Развивать умение анализировать свои движения и движения своих товарищей;</li> <li>3.Формировать начальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</li> <li>4.Развивать творчество в двигательной деятельности;</li> <li>5.Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</li> <li>6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений. Силу.</li> <li>7.Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;</li> <li>8.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.</li> <li>9.Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;</li> </ol>	<p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях и видах спорта, спортсменах</li> <li>-Наглядно-зрительные приёмы: (частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком)</li> <li>-Наглядно-слуховые приёмы использование показа в сочетании с объяснением</li> </ul> <p><b>Словесные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Указания, анализ, оценка движений ребенка</li> <li>-Побуждение к оценке движений товарища и элементарной самооценке</li> <li>-Беседы, чтение детской художественной литературы</li> </ul> <p><b>Практические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Использование специальных подводящих упражнений</li> <li>-Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов</li> <li>-Организация подготовительного периода, направленного на развитие физических качеств у детей перед обучением технике сложных основных движений</li> <li>-Дидактические игры, моделирующие структуру основного движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика.</li> <li>- Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.</li> <li>- Игры-имитации, хороводные игры.</li> <li>-Народные подвижные игры.</li> <li>-Пальчиковые игры.</li> <li>-Спортивные упражнения.</li> <li>- Разнообразная двигательная деятельность в центре активности.</li> <li>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.</li> <li>-Соревнования</li> <li>-Флеш-мобы</li> <li>-Музыкально-ритмические упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма, они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции).</li> <li>- Психогигиенические факторы: режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания, гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий</li> <li>-Технология командообразования</li> <li>- Здоровьесберегающие технологии</li> <li>- Технологии проблемного обучения</li> </ul>

<p>10.Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания;</p> <p>11. обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной, создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>12.формировать психофизические качества, развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>13.воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p>			
<p>Подготовительные группы № 71,72</p>			
<p>1.Развивать умения точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</p> <p>2.Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;</p> <p>3.Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</p> <p>4.Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;</p> <p>5.Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость) особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений;</p> <p>6.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;</p>	<p><b>Наглядные:</b></p> <p>-Наглядно-зрительные приёмы: (частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком)</p> <p>-Наглядно-слуховые приёмы использование четкого показа в сочетании с объяснением</p> <p>-Рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях и видах спорта, спортсменах</p> <p><b>Словесные:</b></p> <p>-Обсуждение с детьми их опыта совместных подвижных игр, вариантах организации различных фрагментов в играх: сбора, объяснения, распределения ролей, обсуждение правил</p> <p>-Указания, анализ, оценка движений ребенка</p>	<p>- Гимнастика.</p> <p>- Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.</p> <p>- Игры-имитации, хороводные игры.</p> <p>-Народные подвижные игры.</p> <p>-Пальчиковые игры.</p> <p>-Спортивные упражнения.</p> <p>- Разнообразная двигательная деятельность в центре активности.</p> <p>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.</p>	<p>- Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма, они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции).</p> <p>- Психогигиенические факторы: режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания, гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий</p>

<p>7.Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;</p> <p>8.Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>9.Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре;</p> <p>10.воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>11.воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p>	<p>-Побуждение к оценке движений товарища и элементарной самооценке</p> <p>-Беседы, чтение детской художественной литературы</p> <p><b>Практические:</b></p> <p>-Использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей</p> <p>-Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов</p> <p>- Использование специальных подводящих упражнений</p>	<p>-Соревнования</p> <p>-Тимбилдинг</p> <p>-Флеш-моб</p> <p>-Музыкально-ритмические упражнения</p> <p>-Самостоятельная деятельность детей</p> <p>-Походы</p> <p>-Квесты</p>	<p>-Технология командообразования</p> <p>- Здоровьесберегающие технологии</p> <p>- Технологии проблемного обучения</p> <p>- Метод проектов</p> <p>- Информационно-коммуникативные технологии</p>
--	---	---	--

## 2.2.Описание образовательной деятельности, вариативных форм и способов реализации Программы.

### Модель образовательной деятельности на неделю

Формы организации образовательной деятельности	Детская деятельность // Образовательная область, направление	Количество	День недели				
			понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
	<i>Средние группы №91,92,93 Двигательная деятельность// физическое и познавательное развитие</i>	1				*	*
	<i>Старшие группы №81,82,83 Двигательная деятельность// физическое и познавательное развитие</i>	2	*	*	*	*	*
	<i>Подготовительные группы №71,72 Двигательная деятельность// физическое и познавательное развитие</i>	2		*	*	*	*

<b>Совместная деятельность</b> <b>в режиме дня:</b>		<i>1</i>	*	*	*	*	*
Утренняя гимнастика	<i>Двигательная деятельность// физическое</i>	<i>ежедневно</i>	<i>91,92, 93</i> <i>81,82,83</i> <i>71,72</i>	<i>91,92,93</i> <i>81,82,83</i> <i>71,72</i>	<i>91,92,93</i> <i>81,82,83</i> <i>71,72</i>	<i>91,92,93</i> <i>81,82,83</i> <i>71,72</i>	<i>91,92,93</i> <i>81,82,83</i> <i>71,72</i>
Секция	<i>Двигательная деятельность// физическое и познавательное развитие</i>	<i>1</i>	*	*	*	*	*
Спортивный досуг							<i>2 неделя – ср. гр.</i> <i>3 неделя-ст.</i> <i>4неделя-подг. гр.</i>
Гимнастика побудка		<i>ежедневно</i>	*	*	*	*	*
<b>Самостоятельная деятельность:</b>  - в двигательном центре активности  - на прогулке		<i>ежедневно</i>	*	*	*	*	*

## Перспективное комплексно-тематическое планирование работы ДС на уч.год

(средние группы, старшие группы, подготовительные группы)

	Сроки	Тема	События
Сентябрь	01-08.09	«День знаний»	1 сентября: День знаний 7 сентября: День Бородинского сражения
	11-15.09	Я и детский сад, мои друзья	Новоселье в группах
	18.-22.09	Здравствуй, Осень, в гости просим!	Осенины
	25-29.09	Профессии детского сада	27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников
Октябрь	02.06.10	Кладовая природы: овощи, ягоды, грибы	1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки
	09.-13.10	Неделя здорового питания	Правильное и безопасное питание
	16.-20.10	Мой папа - самый лучший!	16 октября: День отца в России
	23-27.10	В стране мульты - пульти	28 октября: Международный день анимации
Ноябрь	30.10-03.11	Мы такие разные, и такие одинаковые	4 ноября: День народного единства
	06-10.11	Безопасность. Детство. Игра	10 ноября: День сотрудника внутренних дел Российской Федерации
	13.- 17.11	Кто как к зиме готовится	Животный мир Поволжья
	20- 24.11	Крылатые друзья	Птицы родного края

	27-01.12	Мы вместе!	27 ноября: День матери в России 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации 1 декабря - юбилей д/с № 207
Декабрь	04-08.12	Наши добрые дела	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России
	11-15.12	Мы - граждане России!	8 декабря: Международный день художника 9 декабря: День Героев Отечества 12 декабря: День Конституции Российской Федерации
	18-22.12	Новогодний праздник	Сказочные путешествия Безопасное поведение в быту (елка, свечи, гирлянды)
	25-29.12	Новогодний праздник	Новый год
Январь		каникулы	
	10-19.01	Снег	Экспериментальная деятельность
	22-26.01	Зимние забавы	27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
	29-02.02	Лед	Экспериментальная деятельность Безопасность в зимний период времени
Февраль	05- 09.02	Хотим все знать!	8 февраля: День российской науки
	12-16.02	Мы - пассажиры	Безопасность в автомобиле

	19-23.02	Праздник смелых людей	21 февраля: Международный день родного языка 23 февраля: День защитника Отечества
	26-01.03	В здоровом теле- здоровый дух	Здоровый образ жизни
Март	04-07.03	Праздник мам	8 марта: Международный женский день
	11-15.03	Мы любим трудиться	Огород на подоконнике
	18-22.03	«Я – часть природы»	18 марта: День воссоединения Крыма с Россией
	25-29.03	Театральная неделя	27 марта: Всемирный день театра
Апрель	01-05.04	Жаворонки	
	08-12.04	Космическое путешествие	12 апреля: День космонавтики
	15-19.04	Транспорт	19 апреля-День рождение первого автомобиля ВАЗ
	22-30.04	Защитники Земли!	22 апреля: Всемирный день Земли 30 апреля: День пожарной охраны
Май	06-08.05	Государственные праздники	1 мая: Праздник Весны и Труда 9 мая: День Победы

	13- 17.05	Мы - туристы	19 мая: День детских общественных организаций России
	20-24.05	Откуда азбука пошла?	24 мая: День славянской письменности и культуры
	27- 31.05	Незаметные соседи	Насекомые. Как стать природе другом?

### Комплексно-тематическое планирование тематической недели

месяц	Тема недели	Формы организации образовательной деятельности				Взаимодействие с семьями
		занятия	ОРУ	Подвижные и спортивные игры, игры м/п	Оздоровительные упражнения	
сентябрь	«День знаний»	Ср.гр		Угадай, чей голосок.		Совместный досуг «Если с другом вышел в путь»
	Я и детский сад, мои друзья			Солнышко и дождик		
	Здравствуй, Осень, в гости просим!				Пальчиковая гимнастика «Катины игрушки»	
	Профессии детского сада		Круглая наша земля, на мячик похожа она.			
октябрь	Кладовая природы: овощи, ягоды, грибы			«Лягушки»		Изготовление фото коллажа «Подвижные игры на прогулке»
	Неделя здорового питания				Зрительная гимнастика «Волшебная страна»	
	Мой папа - самый лучший!		ОРУ с листочком			



	В стране мульти - пульты			Море волнуется...		
ноябрь	Мы такие разные, и такие одинаковые		ОРУ с большим мячом.			Изготовление Книжки малышки «Мир игры»
	Безопасность. Детство. Игра			Сторож и зайцы Зайцы и волк		
	Кто как к зиме готовится				Дыхательная гимнастика «Сдуй листочек»	
	Крылатые друзья				Корректирующая гимнастика «Моя семья»	
декабрь	Мы вместе!			Тишина у пруда		Квест «В поисках сокровищ»
	Наши добрые дела	«Разведчики»		Найди свое дерево		
	Мы - граждане России!					

	Новогодний праздник			Веселые снежинки		
январь	Новогодний праздник			Вьюга		Консультация «Лыжи, санки и коньки»
	каникулы		ОРУ в парах			
	Снег				«Волшебная страна»	
февраль	Зимние забавы			Зимние забавы		Совместный досуг «Папа и я –лучшие друзья»
	Лед					
	Хотим все знать!			Салют		
	Мы - пассажиры	«Пограничник, танкист и разведчик за родину ответчик»				
март	Праздник смелых людей			Холодно - жарко		Акция «Родитель-тренер»
	В здоровом теле-здоровый дух			Деревья и птицы		
	Праздник мам				Пальчиковая гимнастика «Дождик»	
	Мы любим трудиться			Перебрось мяч		
апрель	«Я – часть природы»	«Веселые эстафеты»				Соревнование «Веселые старты»

	Театральная неделя		ОРУ с мячом			
	Жаворонки				Зрительная гимнастика «Найди скворца»	
	Космическое путешествие			Дружные ребята		
май	Транспорт			Салют		Акция «Цветы героям»
	Защитники Земли!			Море волнуется раз		
	Государственные праздники			Переправа		
	Мы - туристы	Спорт ребята очень нужен				

месяц	Тема недели	Формы организации образовательной деятельности				Взаимодействие с семьями
		занятия	ОРУ	Подвижные и спортивные игры, игры м/п	Оздоровительные упражнения	
сентябрь	«День знаний»	Ст.гр		Затейники		Консультация «Спортивная форма»
	Я и детский сад, мои друзья					
	Здравствуй, Осень, в гости просим!			Быстро возьми		
	Профессии детского сада			Ловушки - перебежки		
октябрь	Кладовая природы: овощи, ягоды, грибы					Марафон «Покажи пример внуку и

	Неделя здорового питания				Дыхательная гимнастика «Сдуй листочек»	внучке»
	Мой папа - самый лучший!				Зрительная гимнастика «Найди овощи»	
	В стране мульти - пульти		ОРУ с флажками (синий, белый, красный)			
ноябрь	Мы такие разные, и такие одинаковые			Кто скорее добежит до флажка.		Фотовыставка «Мы с мамой спортсмены»
	Безопасность. Детство. Игра					
	Кто как к зиме готовится				Пальчиковая гимнастика «Времена года»	
	Крылатые друзья					
декабрь	Мы вместе!			Летает - не летает.		
	Наши добрые дела	«Разведчики»				

	Мы - граждане России!			«Мороз красный нос»		
	Новогодний праздник		ОРУ с игрушкой			
январь	Новогодний праздник			Найди и промолчи		
	каникулы			Мяч водящему.		
	Снег				Зрительная гимнастика «Найди животное нашего края»	
февраль	Зимние забавы					Соревнования «Папа и я – лучшие друзья»
	Лед					
	Хотим все знать!			Мышеловка, Горелки		
	Мы - пассажиры	«Пограничник, танкист и разведчик за родину ответчик»	ОРУ с палкой			
март	Праздник смелых людей				Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	Творческая мастерская «Спорт и ЗОЖ»
	В здоровом теле- здоровый дух					

	Праздник мам					
	Мы любим трудиться			Удочка		
апрель	«Я – часть природы»	«Веселые эстафеты»				
	Театральная неделя		ОРУ с мячом большого размера			
	Жаворонки					
	Космическое путешествие			Кто ушел		
май	Транспорт					Акция «Цветы победы»
	Защитники Земли!			Сделай фигуру		
	Государственные праздники				Пальчиковая гимнастика «Золотая рыбка»	
	Мы - туристы	Спорт ребята очень нужен		Пожарные на учении		

месяц	Тема недели	Формы организации образовательной деятельности				Взаимодействие с семьями
		занятия	ОРУ	Подвижные и спортивные игры, игры м/п	Оздоровительные упражнения	
сентябрь	«День знаний»	Подг.гр		Угадай по голосу		Консультация «Требования к спортивной форме»
	Я и детский сад, мои друзья		ОРУ с обручем			
	Здравствуй, Осень, в гости просим!			Подкрадись не слышно		

	Профессии детского сада			Возьми платочек		
октябрь	Кладовая природы: овощи, ягоды, грибы					
	Неделя здорового питания				Зрительная гимнастика «Найди овощи»	
	Мой папа - самый лучший!		ОРУ с листочками			
	В стране мульти - пульты					
ноябрь	Мы такие разные, и такие одинаковые	Времена года		Прокати мяч в тоннеле		Акция «Мама тренер»
	Безопасность. Детство. Игра			Футбол по-турецки		
	Кто как к зиме готовится					
	Крылатые друзья					
декабрь	Мы вместе!				Дыхательная гимнастика «Сдуй листочек»	
	Наши добрые дела			Хоккеист		

	Мы - граждане России!	Зимние забавы				
	Новогодний праздник					Пальчиковая гимнастика «Новогодние игрушки»
январь	Новогодний праздник			Подвижная цель		
	каникулы			Мяч соседу		
	Снег					
февраль	Зимние забавы					Соревнование «Папа и я – лучшие друзья»
	Лед			Поезд		
	Хотим все знать!		ОРУ с флажками			
	Мы - пассажиры			Дружба		
март	Праздник смелых людей					Акция «Мама тренер»
	В здоровом теле- здоровый дух			Ловушка со скакалкой		
	Праздник мам		ОРУ «Алфавит»			



	Мы любим трудиться					
апрель	«Я – часть природы»	Веселые эстафеты				
	Театральная неделя		ОРУ с мячом большого размера			
	Жаворонки				Зрительная гимнастика «Найди скворца»	
	Космическое путешествие			Перебрось мяч, Дружные ребята		
май	Транспорт			Меткие стрелки		Акция «Цветы победы»
	Защитники Земли!					
	Государственные праздники				Пальчиковая гимнастика «У лукоморья дуб зеленый»	
	Мы - туристы	Ловкие выпускники				

### 2.3. Особенности образовательной деятельности через организацию разных видов культурных практик и традиций группы.

#### Культурные практики

Культурная практика	Виды деятельности	Содержание	Периодичность использования
<i>Средние группы</i> Детский досуг	Игровая Коммуникативная Музыкальная Двигательная	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для демонстрации достижений детей за определенный период времени, доставляющий радость и удовольствие детям.	1 раз в месяц
<i>Старшие группы</i> Детский досуг	Игровая Коммуникативная Музыкальная Двигательная	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для демонстрации достижений детей за определенный период времени, доставляющий радость и удовольствие детям.	1 раз в месяц

Соревнование	Двигательная Игровая	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований	1 раз в квартал
Спортивные походы	Игровая Коммуникативная Двигательная	Вид деятельности целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.	2 раза в год
<i>Подготовительные</i> Творческая мастерская	Коммуникативная фольклора	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми который предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений	2 раза в год
Спортивные походы	Игровая Коммуникативная Двигательная	Вид деятельности целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.	2 раза в год
Детский досуг	Игровая Коммуникативная Музыкальная Двигательная	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для демонстрации достижений детей за определенный период времени, доставляющий радость и удовольствие детям.	1 раз в месяц
Соревнование	Двигательная Игровая	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований	1 раз в квартал
Физкультурные мини-акции	Коммуникативная Двигательная	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для агитации и пропаганды ведения ЗОЖ и занятий физкультурой.	1 раз в квартал

#### 2.4.Способы поддержки детской инициативы. Индивидуальные маршруты детей.

## Способы поддержки детской инициативы

Образовательная область	Создание условий	Позиция педагога (приемы поддержки)
Физическое развитие	<p>Физкультурно-игровая среда: оборудование в физкультурном зале должно быть расположено так, чтобы дети смогли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться снарядами, не мешая друг другу. Мелкое физкультурное оборудование, мячи, мешочки с грузом, кубики, булавы и прочее целесообразно поместить в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных вдоль стен. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего развесить на стенах в разных местах зала на специальных крючках, вешалках. Для растягивания сеток, натягивания шнуров, резинок, удобны крепления в виде скоб, зажимов карабинов. Их следует укрепить попарно на разных уровнях противоположных стен. Важно, чтобы пособий и инвентаря было достаточно, чтобы они были разнообразны.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдать за детьми, видеть их всех, своевременно оказывать необходимую помощь;</li> <li>- хвалить, поощрять действия детей, снимая напряжение, скованность;</li> <li>- стимулировать детей к движениям загадками, потешками, стихами;</li> <li>- предлагать детям пособия, соответствующие их опыту;</li> <li>- при знакомстве с новым пособием показывать разные способы действий с ним, исходя из свойств этого предмета (пособия);</li> <li>- включаться в совместные игры с детьми, показывая новые движения, вызывая интерес к ним;</li> <li>- использовать специфические приемы руководства двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности;</li> <li>- строить с детьми из имеющихся пособий, снарядов элементарные полосы препятствий и учить детей по-разному преодолевать их;</li> <li>- регулировать интенсивность движений детей;</li> <li>- создавать образовательные ситуации, стимулирующие освоение детьми основных движений;</li> <li>- побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр;</li> </ul>

### 2.5. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся (план на учебный год)

Виды форм	Цель использования	Формы организации	Периодичность, сроки проведения
Наглядно-информационные	Ознакомление родителей с формами работы детского сада, особенностями воспитания детей по направлению.	Информационные листы в родительском уголке: - «Спортивная форма для занятий физической культурой» все возрастные группы	1 раз в месяц

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Прогулка в движении» все возрастные группы</li> <li>- «Нам смелым и сильным и ловким со спортом всегда по пути»</li> <li>- Дополнительная услуга «Поиграй-ка спортивная»</li> </ul>	
Просветительские	Познакомить родителей с особенностями физического развития детей разного возраста. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни.	Консультация (Папка-раскладушка) «Нормы ГТО для дошкольников» «Режим дня» «Здоровому - все здорово» «Спортивные секции, правильный выбор»	1 раз в квартал
Практико-ориентированные	Формирование практических навыков воспитания детей. Оказание практической помощи семье.	Совместные досуговые мероприятия <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Покажи пример сыну и дочке» (подготовительные группы)</li> <li>- «Зарничка в «Земляничке» (старшие группы)</li> <li>- Квест «В поисках сокровищ» (средние группы)</li> <li>- «Папа и я –лучшие друзья» (старшие, подготовительные группы)</li> </ul>	раз в квартал

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Режим дня в детском саду №204 «Колокольчик» АНО ДО «Планета детства «Лада»

Элементы режима	Длительность основных элементов режима				
	Ранний возраст/ I мл. группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
	1,5 -2г / 2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность детей	6.30 – 8.15	6.30– 8.20	6.30 – 8.20	6.30 – 8.25	6.30 – 8.25
Утренняя зарядка	-	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак, подготовка к занятиям	8.15 – 9.00	8.20 – 9.00. (8.50)	8.20 – 9.00. (8.50)	8.25 – 9.00.	8.25 – 8.50
Образовательная деятельность (занятия)*	9.00–9.10/	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	8.50-9.20
	9.20 – 9.30	9.25-9.40	9.30-9.50	9.35-10.00	9.30-10.00
		10.00-10.15	11.50-12.15	10.20-10.45	10.20-10.50

Активное бодрствование детей	9.30-9.45	-	-	-	-
Второй завтрак.	9.45-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20
Подгот. к прогулке, прогулка, культурные практики, возвращение с прогулки	10.00 -11.30	10.15 – 11.45	10.30 - 12.00	10.45– 12.15	10.50 – 12.30
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к обеду	11.30-12.00	11.45-12.15	12.00-12.30	12.10-.12.30	12.20-.12.30
Обед	12.00-.12.30	12.15-12.45	12.30-12.50	12.30-13.00	12.30-.13.00
Подготовка ко сну, дневной сон Постепенный подъем, гимнастика-побудка, закаливающие мероприятия	12.10 – 15.30	12.45 – 15.00	12.50 – 15.30	13.00-15.30	13.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.40	-	-	-	-
Игры, самостоятельная деятельность(занятие по подгруппам)	15.40 – 16.35 (15.40-15.50) (16.00-16.10)	15.30 – 16.10	15.30 – 16.15	15.30 – 15.50 16.00-16.20	15.30-15.55 16.05-16.30
Подг. к ужину, ОД в РМ, самостоятельная деят-ть Ужин	16.35-17.00	16.10-16.30.	16.15-16.35	16.20-16.40	16.30-16.50
Игры и самостоятельная деятельность	-	16.30-17.00	16.35-.17.00	16.40-17.00	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деят-ть детей. Уход домой	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30

### 3.2.РАСПИСАНИЕ ВИДОВ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДС № 207 «Эдельвейс» на 2023-2024 уч. г

### 3.3. Результаты наблюдений за детьми (педагогическая диагностика).

Для проведения индивидуальной педагогической диагностики на разных этапах освоения программы по физическому развитию используются следующие диагностические пособия:

Карты развития детей от 3 до 7 лет. Мишняева Е. Ю. Вдохновение

Педагогическая диагностика проводится в периодичностью: в группах дошкольного возраста (два раза в год, сентябрь, май, при необходимости промежуточная диагностика)

№ п/п	ФАМИЛИЯ, ИМЯ РЕБЁНКА	СИМВОЛ	СТРАНИЦА
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			







поддержки																				
Ф1.28. Знает элементы спортивных игр и участвует в них																				

### 3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания и особенность организации развивающей предметно – пространственной среды

Средства обучения и воспитания			
Направление развития	Центр детской активности	Основное назначение	Оснащение развивающей предметно – пространственной среды материалами и средствами обучения
Физическое развитие	Двигательный центр в группах	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	Разноцветные флажки, ленточки, султанчики, легкие поролоновые шарики для метания вдаль, мячи большие и теннисные, разноцветные шары для прокатывания, мешочки с песком для равновесия, кегли, гантели детские, обручи, скакалки, дидактические игры, схемы, алгоритмы, массажные коврики, дорожки здоровья.
	Спортивный зал	Проведение физкультурных занятий, досугов, мероприятий с целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников, развития физических качеств, освоения и закрепления основных видов движений.	Шведская стенка, гимнастический набор: обручи, палки, канат для перетягивания, коврики массажные, ленты короткие, маты: гимнастический складной, мячи, баскетбольные, футбольные, набивные, резиновые, разных размеров, теннисные, обручи, конусы, кегли, ракетки теннисные, для бадминтона, воланчики, скакалки, гантели, флажки, скамейки гимнастические, баскетбольное кольцо, ворота малые.
	Спортивная площадка	Это компонент участка детского сада (развивающей физкультурно-игровой среды дошкольного учреждения), предназначенный для проведения с детьми утренней гимнастики,	Спорткомплекс МАФ, дорожка здоровья, прыжковая яма.

	физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр, спортивных праздников и развлечений, выполняет функцию спортзала на свежем воздухе.	
--	--	--

### 3.5. Особенность организации развивающей предметно – пространственной среды

Для полноценного *физического развития*, охраны и укрепления здоровья детей в наличии: спортплощадка с современным спортивным инвентарем, групповые участки с физкультурным инвентарём, в помещении — спортивный зал (включающий оборудование для ходьбы, бега, прыжков, катания, бросания, лазанья, общеразвивающих упражнений), кабинет для медицинского осмотра, изолятор, физкультурные центры в группах.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности. Все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Оснащение спортивного зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации. Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения ОД. Во время проведения образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи.

Все пособия спортивного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь периодически меняется, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей. В зависимости от времени года или проектной деятельности в спортивном зале меняются наглядные и дидактические пособия, а так же игровой материал. Таким образом, развивающая среда является вариативной.

### 3.6. Используемые Программы, методические пособия.

<b>Образовательная область</b> <b>«Физическое развитие»</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» -СПб.: ДЕТСТВО -ПРЕСС, 1999.</li><li>2. Сивачева «Физкультура-это радость!»- СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2002.</li><li>3. Дергунская В.А. «Диагностика культуры здоровья дошкольников»- М.: Педагогическое общество России, 2005.</li><li>4. Фирилева Ж.Е. «Са-фи-дансе» -СПб.: ДЕТСТВО -ПРЕСС, 2006.</li><li>5. Яковлев Т.С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» - М.: Школьная пресса, 2006.</li><li>6. Сигимова М.Н. «Формирование представлений о себе у старших дошкольников» - Волгоград: Учитель, 2009.</li><li>7. Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения» -Волгоград: Учитель, 2009.</li><li>8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей» 3-7 лет.- М., Мозаика-Синтез, 2009.</li><li>9. Бочкарева О.И. «Система работы по формированию здорового образа жизни. Подготовительная группа» - Волгоград: Учитель, 2010.</li><li>10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Средняя группа. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2009.</li><li>11. Сидорова Т.Б. «Познавательные физкультурные занятия» - Волгоград: Учитель, 2011.</li><li>12. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» - Волгоград: Учитель, 2011.</li><li>13. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2012.</li><li>14. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2012 .</li><li>15. Сучкова И.М. «Развернутое планирование в ДОУ по программе «Детство» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2012.</li><li>16. Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия» - Волгоград: Учитель, 2012.</li><li>17. Мартынова Е.А. «Планирование работы по освоению ОО физическая культура детьми 2-7 лет» - Волгоград: Учитель, 2013.</li><li>18. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе» - Волгоград: Учитель, 2013.</li><li>19. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.</li></ol>