

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №55

Физическое развитие

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Возрастная категория: дошкольный возраст (6-7 лет)

Срок реализации: 1 учебный год

Разработчики: Пышкова С.В,
методист МАДОУ д/с № 55
Потылицына О.В.,
инструктор по физической
культуре МАДОУ д/с № 55

Рецензент: Васильева Е. В.,
заведующий МАДОУ д/с № 55

Рассмотрена и одобрена на заседании
Педагогического совета № 1
от «15» августа 2023 г
Утверждена приказом заведующего
От 15.08.2023 № 35/1

Калининград 2023

1. Пояснительная записка

В основу настоящей программы положена соответствующая образовательная область основной общеобразовательной программы МАДОУ д/с № 55, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся" от 31.07.2020 N 304-ФЗ (последняя редакция);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два тематических модуля: «Физическая культура» (*в том числе часть, формируемую участниками образовательных отношений – «Программа обучения плаванию в детском саду» Вороновой Е.К.*) и «Здоровье».

Тематический модуль «Физическая культура». Содержание модуля направлено на развитие двигательной сферы ребенка, развитие физических качеств, воспитание потребности в ежедневной физической подготовке. Основная форма реализации данной программы – регламентированная образовательная деятельность: 30 минут 3 раза в неделю.

Тематический модуль «Здоровье». Содержание данного модуля способствует приобщению дошкольников 6-7 лет к здоровому образу жизни, укреплению их физического и психического здоровья. Основная форма реализации данной программы – совместная деятельность.

2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе

2.1. Цель освоения программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

2.2. Задачи:

Тематический модуль «Физическая культура»

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

Тематический модуль «Здоровье»

1. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
2. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

3. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате освоения программы достижения ребенка 6-7 лет выражаются в следующем (*Что нас радует*):

Тематический модуль «Физическая культура»

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Тематический модуль «Здоровье»

- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

4. Объём программы и виды образовательной работы

Тематический модуль «Физическая культура»

Объём программы составляет 108 часа

Таблица 1.1

Наименование и № разделов
Раздел 1 Основные движения
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения
Раздел 3 Спортивные упражнения
Раздел 4 Подвижные игры
Раздел 5 Элементы спортивных игр
Раздел 6 Упражнения для развития физических качеств

Раздел 7 Плавание (часть, формируемая уча
Раздел 8 Диагностика

Тематический модуль «Здоровье»

Таблица 1.2

Наименование и № разделов
Раздел 1 Правила здорового образа жизни
Раздел 2 Культурно-гигиенические навыки
Раздел 3 Организм человека
Раздел 4 Диагностика
Всего

5. Содержание программы
5.1. Объём программы по темам

Тематический модуль «Физическая культура»

Таблица 2.1

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 Основные движения	Тема 1	«Ходьба. Бег. Прыжки»
	Тема 2	«Бросание, ловля, метание»
	Тема 3	«Ползание и лазание»
	Тема 4	«Упражнения в равновесии»
	Тема 5	«Построения и перестроения»
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения	Тема 6	«Упражнения для рук и плечевого пояса»
	Тема 7	«Упражнения для ног»
	Тема 8	«Упражнения для туловища»

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 3 Спортивные упражнения	Тема 9	«Катание на велосипеде»
	Тема 10	«Катание на санках»
	Тема 11	«Скольжение»
Раздел 4 Подвижные игры	Тема 12	«Игры с бегом»
	Тема 13	«Игры с прыжками»
	Тема 14	«Игры с метанием и ловлей»
	Тема 15	«Игры с подлезанием и лазанием»
	Тема 16	«Игры – эстафеты»
	Тема 17	«Дорожка препятствий»
Раздел 5 Элементы спортивных игр	Тема 18	«Городки»
	Тема 19	«Баскетбол»
	Тема 20	«Футбол»
	Тема 21	«Хоккей»
	Тема 22	«Бадминтон»
Раздел 6 Упражнения для развития физических качеств	Тема 23	«Упражнения и игры для развития быстроты движений»
	Тема 24	«Упражнения и игры для развития скоростно–силовых качеств»
	Тема 25	«Упражнения для развития силы»
	Тема 26	«Упражнения и игры для развития выносливости»
	Тема 27	«Упражнения для развития гибкости»
	Тема 28	«Упражнения и игры для развития ловкости»
Раздел 7 Плавание	Тема 29	«Упражнение по ознакомлению со свойствами воды»
	Тема 30	«Упражнения, обучающие погружению и всплытию»
	Тема 31	«Упражнения для выработки навыка лежания»
	Тема 32	«Упражнения для выработки навыка скольжения»

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
	Тема 33	«Упражнения, обучающие дыханию»
	Тема 34	«Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения»
	Тема 35	«Игры на воде»
Раздел 8 Диагностика		Диагностика
Итого	8 разделов 35 тем	

Тематический модуль «Здоровье»

Таблица 2.2

Наименование и № раздела	№ темы	Содержание
Раздел 1 Правила здорового образа жизни	Тема 1	«Сохранение и укрепление здоровья»
	Тема 2	«Профилактика болезней»
	Тема 3	«Закаливание»
	Тема 4	«Утренняя гимнастика»
Раздел 2 Культурно- гигиенические навыки	Тема 5	«Как оказать первую помощь»
	Тема 6	«Как заботиться о своём организме»
	Тема 7	«Гигиенические процедуры»
Раздел 3 Организм человека	Тема 8	«Наши добрые помощники (об органах чувств)»
	Тема 9	«Предупреждение травматизма»
Раздел 4 Диагностика		Диагностика
Итого	4 раздела 9 тем	

5.2. Диагностика освоения содержания программы

Предметом диагностики является оценка физических качеств ребёнка, оценка освоения основных движений (изучение двигательного опыта детей).

Методы:

- Наблюдение за детьми в двигательной деятельности в повседневной жизни в группе, на прогулке, во время физкультурных занятий.
- Изучение особенностей физического развития детей.
- Изучение состояния функциональных систем организма.
- Определение уровня двигательной активности ребёнка.

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют высокий, средний и низкий уровни усвоения программы.

Вызывает **озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:**

Тематический модуль «Физическая культура»

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

Тематический модуль «Здоровье»

- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

5.3. Календарно-тематическое планирование

Тематический модуль «Физическая культура».

Таблица 3.1

№	Программное содержание	Кол-во часов
1-2	1. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками); ходить, совершая различные движения руками. 2. Бег сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед.	2

	3.Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом. 4.Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками 20 раз. 5.Подвижная игра «Ловишка-бери ленту».	
3-4	1.Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом. 2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Пряжки смещая ноги вправо-влево. 4. Подвижная игра «Ловишки-с приседаниями»	2
5-6	1.Ходьба и бег спиной вперед, бегать через барьеры. 2.Прыжки продвигаясь вперед на 5-6м. 3.Перебрасывать мяч с низу друг другу (расстояние 3-4 м). 4.Игра «Перенеси предмет».	2
7-8	1.Перепрыгивать веревку боком. 2.Бег со скакалкой по бревну. 3.Медленный бег 2-3 мин. 4.Подвижная игра «День и ночь»	2
9-10	1.Ходьба приставными шагами вперед и назад. 2.Построение в круг, шеренгу, в колонну по четыре. 3.Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком. 4.Ползание на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 5.Подвижная игра «Запретное движение».	2
11-12	1.Ходьба с высоким подниманием бедра. 2.Проползть под гимнастической скамейкой. 3.Выпрыгивать вверх с глубокого приседа. 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Перемени предмет».	2
13-14	1.Расчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. 2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля не менее 20 раз. 4.Игра «Охотники и звери».	2
15-16	1.Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад. 2.Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м). 3.ОРУ с обручами. 4.Игра «Не намочи ногу».	2
17-18	1.Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами. 3.Прыжки через короткую скакалку разными способами. 4.Игра «Горелки».	2
19-20	1.Ходьба «змейкой» с остановками. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3.Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет. 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Жмурки»	2
21-22	1.Ходьба и бег «змейкой». 2.Метание мешочка в вертикальную цель (4-5 м). 3.Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. 4.Игра «Чье звено скорее соберется»	2
23-	1.Ходьба и бег с приседаниями.	2

24	2.Перебрасывание мяча через веревку (3-4 м). 3.П. и З.: бросание мяча друг другу. 4.Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро. 5.Игра «Перелет птиц».	
25- 26	1.Бег между линиями (25-30 см.). 2.Влезать на лестницу меняя темп лазания, сохранять координацию движений. 3.Медленный бег до 1.5 мин. 4.Игра «Краски»	2
27- 28	1.Лазать по веревочной лестнице. 2.Прыгать в длину с места (не менее 100см.) 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Не намочи ног».	2
29- 30	1.Подскоки с продвижением. 2.Проползать под несколькими пособиями подряд. 3.Прыжки в высоту с разбега (не менее 50 см.). 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Горелки»	2
31- 32	1.Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4.Метание мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Догони свою пару».	2
33- 34	1.Прыжки в высоту через резинку. 2.Бросание мяча снизу, от груди. 3.Запрыгивать с разбега на предметы высотой до 40 см. 4.Игра «Ловишки с мячом».	2
35- 36	1.Прыжки через большой обруч, как через скакалку. 2.ОРУ с гимнастическими палками. 3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Подтягивания на скамейке, лёжа на животе.	2
37- 38	1.Прыжки на двух ногах (до 2 м.) 2.Лазание по стремянке удобным способом. 3.Спрыгивание с предмета. 4.Игра «рыбаки и рыбки».	2
39- 40	1.Упражнения в равновесии: ходьба по скамье, посередине остановиться и перешагнуть парку, которую держат в руках. 2.Подбрасывание и ловля мяча. 3.Ползание по наклонной скамье. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом (3-4 раза). 5.Игра «Кто самый меткий».	2
41- 42	1.Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа. 4.Прыжки через 4-6 линий поочередно. 5.Игра «Волк во рву»	2
43- 44	1.Перебрасывание мяча друг другу снизу. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3.Повороты, переступая на месте. 4.Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м.	2
45-	1.Бросание мяча из-за головы, сидя.	2

46	2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 3.Ходьба с подниманием бедра. 4.Игра «Не намочи ногу».	
47-48	1.Прыжки в длину с места (не менее 100см.). 2.Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. 3.Перепрыгивания через линии, через две линии (50м). 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?».	2
49-50	1.Перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. 2.П. и З.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м.). 4.Игра «Догони свою пару»	2
51-52	1.Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки с зажатым между ног мешочком. 4.Игра «Ловишки с приседанием».	2
53-54	1.Бег на скорость 30 м. 2.Ползание на животе. 3.Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоять на одной ноге.	2
55-56	1.Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением. 3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4.Прыжки со скакалкой. 5.Подвижная игра «Совушка».	2
57-58	1.Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в равновесии. 3.Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. 4.Метание резинового мяча. 5.Игра «Перемени предмет»	2
59-60	1.Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3.Бег наперегонки. 4.Прыжки со скакалкой разными способами (не менее 170-180 см.) 5.Игра «Быстро возьми, быстро положи».	2
61-62	1.Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и т. д.) 2.Упражнения в равновесии: стоя на скамейке, подпрыгнуть и мягко приземлиться на нее. 3.Диагностика. 4.Игра «Кто дальше бросит?»	2
63-64	1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой. 3.Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «по-турецки», через сетку. 4.Подвижная игра «Ловишки с мячом».	2
65-	1.Прыжки в длину с разбега.	2

66	2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие: стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Лови, убегай»	
67- 68	1.Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. 3.Метать в движущуюся цель. 4.Игра «Волк во рву».	2
69- 70	1.Бег наперегонки. 2.Метать в даль на расстояние не менее 6-12 м. 3.Игра «Не намочи ног».	2
71- 72	1.Балансировать на большом набивном мяче (вес 5кг). 2.Лазание под низким веревкой. 3.Игра (Жмурки).	2
	Плавание	
73	Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	1
74	Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	1
75	Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	1
76	Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа	1
77	Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная работа	1
78	Падать на воду	1

	<p>передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	
79	<p>Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа</p>	1
80	<p>Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная работа</p>	1
81	<p>Всплывание и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа</p>	1
82	<p>Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом Индивидуальная работа</p>	1
83	<p>Плавание на груди с работой ног с опорой плавание на спине с работой ног с опорой скольжение на груди с гребковыми движениями рук свободные игры Индивидуальная работа</p>	1
84	<p>Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук выдохи в воду с поворотом головы свободное плавание Индивидуальная работа</p>	1
85	<p>Вход парами погружение в воду с выдохом парами погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа</p>	1
86	<p>Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод»</p>	1

	Индивидуальная работа	
87	Вбегать и окунаться выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	1
88	Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа	1
89	Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	1
90	Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	1
91	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	1
92	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на спине скольжение на груди скольжение на спине игра «Охотники и утка» Индивидуальная работа	1
93	Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда» Индивидуальная работа	1
94	Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки» Индивидуальная работа	1
95	Лежание на спине без опоры движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди свободное плавание Индивидуальная работа	1
96	Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой	1

	выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание Индивидуальная работа	
97	Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду игра «Кто кого?» Индивидуальная работа	1
98	Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	1
99	Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой» Индивидуальная работа	1
100	Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки» Индивидуальная работа	1
101	Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука» Индивидуальная работа	1
102	Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа	1
103- 104	Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа	2
105- 106	Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа	2
107- 108	Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа	2
Итого		108

№	Тема	Цель
1	«Как устроено тело человека?»	Ознакомить детей с устройством человеческого тела; формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.
2	Беседа «Как растет человек?»	Ознакомить детей со значением органов человека, воспитывать желание быть здоровым.
3	Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа».	Показать в игре, как тренируются спортсмены, развивают различные группы мышц, побудить заниматься спортом.
4	«Мы ребята смелые, быстрые, умелые».	Провести эстафету с использованием упражнений на развитие различных групп мышц.
5	«Что происходит, когда мы едим?»	Ознакомить детей с назначением и работой пищеварительной системы организма.
6	Беседа «Как ухаживать за зубами?»	Ознакомить детей с основными правилами ухода за зубами и ротовой полостью.
7	Опыт «Как работает желудок?»	Систематизировать представления детей о работе органов пищеварения.
8	«Спортландия – страна здоровья»	Провести соревнования между детьми в силе и ловкости, прививать любовь к спорту.
9	«Дышите на здоровье».	Дать знания о строении органов дыхания, о значении чистого воздуха для здоровья человека.
10	Чтение художественной литературы. Н. Семенова «Как стать Неболейкой».	Приобщить детей к здоровому образу жизни.
11	Опыт «Много ли воздуха в легких?»	Показать необходимость упражнений, увеличивающих объем легких.
12	«Папа, мама, я – спортивная семья».	Привлечь родителей к делу воспитания здорового ребенка, помочь улучшению микроклимата в семье.
13	«Режим дня».	Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.
14	Сюжетно-ролевая игра «Детский сад (режимные моменты)».	Показать в игре, как соблюдается режим дня в детском саду, подчеркнуть его важность.
15	Чтение художественной литературы. О. Иваненко «Спокойной ночи».	Уточнить значение сна для здоровья человека.
16	Экскурсия в парк.	Уточнить знания детей о пользе прогулок на природу, значения свежего воздуха для здоровья человека.
17	«Микробы и вирусы».	Дать детям элементарное представление об инфекционных болезнях и их возбудителях.
18	Сюжетно-ролевая игра «Больница (лаборатория)».	Познакомить детей с профессией – лаборант, закрепить знания о возбудителях болезней и способах борьбы с ними.
19	Опыт «Можно ли есть снег?»	На опыте показать детям то, что снег превращается в грязную холодную воду – источник болезни, учить делать выводы.
20	«Зимняя Олимпиада»	Провести спортивные соревнования с использованием зимних видов спорта – катание на санках, метание

		снежков, развивать ловкость и меткость.
21	«Личная гигиена».	Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
22	Д/И «Где прячутся микробы?»	Научить детей ухаживать за руками, ногтями, прививать полезные привычки.
23	Чтение художественной литературы. А. Барто «Девочка чумазая».	Уточнить знания детей о значении соблюдения правил гигиены.
24	«Не перевелись на земле русской богатыри».	Провести соревнования с привлечением родителей (пап) в силе, ловкости, выносливости.
25	«Витамины и полезные продукты».	Пополнить знания детей о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.
26	Д/И «Чудо-дерево».	Закрепить знания детей о том, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья и выбрать правильные.
27	«В гостях у аппетита».	Вместе с детьми придумать меню семейного обеда, обращая внимание на полезность блюд, закрепить знания о правильном питании.
28	Беседа «Пейте, дети, молоко!»	Рассказать детям о пользе молочных продуктов для растущего детского организма.
29	«Здоровье и болезнь».	Научить детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, приносящих вред.
30	Чтение художественной литературы. С. Михалков «Мимоза».	Дать представление о закаливании, о профилактике простудных заболеваний.
31	Сюжетно-ролевая игра «Маленькая мама».	Учить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду, соответственно погоде, закаляться.
32	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	Закрепить знания детей о необходимости физических упражнений для укрепления здоровья.
33	«Спорт и здоровье».	Способствовать закреплению основных ценностей здорового образа жизни, установки: спорт полезен для здоровья.
34	Д/И «Какие виды спорта изобразил художник?»	Уточнить знания детей о видах спорта.
35	«Спортсмен».	Продолжать учить детей лепить фигуру человека в движении, закрепить знание видов спорта.
36	Сюжетно-ролевая игра «Олимпийские игры».	Познакомить детей с олимпийскими видами спорта, воспитывать любовь к спорту.

6. Методическое обеспечение программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Таблица 4

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол -во экз.
1.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г.,	Детство: Примерная образовательная программа	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,	Программа	1

	Солнцева О.В. и др.	дошкольного образования	2014 год, 352 с.		
2.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Крулехт М.В. и др.	Мониторинг в детском саду.	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2011 год, 592 с.	Научно-методическое пособие	1

6.1.2. Дополнительная литература

Таблица 5

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Спортивные праздники для дошкольников	Москва: «АРКТИ», 2010. 128 с.	Методическое пособие	1
2	Нищева Н.В.	Подвижные и дидактические игры на прогулке	СПб.: ООО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2011. 192 с.	Методическое пособие	1
3		Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.2660-10)	Москва: «МОЗАИКА- СИНТЕЗ», 2012. 144 с.	Нормативно-правовая библиотека ДОУ	
4	Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет	Москва: «МОЗАИКА- СИНТЕЗ», 2011. 144 с.	Методическое пособие	1
5	Воронова Е.К.	Программа обучения плаванию в детском саду	СПб «ДЕТСТВО ПРЕСС» 2003 год 83 с.	Программа	1
6	Пищикова Н.Г.	Обучение плаванию детей дошкольного возраста	Москва «Скрипторий 2003» 2008 год 90 с.	Методическое пособие	1

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
7	Чеменова А.А., Столмакова Т.В.	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	СПб «ДЕТСТВО ПРЕСС» 2011 год 336 с.	Методическое пособие	1
8	Осокин Т.И.	Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада	Москва «Просвещение» 1985 год 165 с.	Методическое пособие	1
9.	Анисимова М.С., Хабарова Т.В.	Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста	СПб.: ООО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2012. 208 с.	Методическое пособие	1
10.	Кравченко И.В., Долгова Т.Л.	Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы	Москва: ТЦ «Сфера», 2011. 176 с.	Методическое пособие	1
11.	Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.	Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни	Москва: ТЦ «Сфера», 2012. 128 с.	Методическое пособие	1
12.	Сидорова И.В.	Как научить ребенка плавать	Москва: «Айрис-пресс», 2011. 152 с.	Методическое пособие	1
13.	Микляева Н.В.	Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований	Москва: УЦ «Перспектива», 2011. 152 с.	Методическое пособие	1
14.	Соломенникова Н.В., Машина Т.Н.	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий	Волгоград: «Учитель», 2011. 159 с.	Методическое пособие	1

6.2. Средства обеспечения для освоения программы

6.2.1. Аудио- и видео- пособия

Таблица 6

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
видеофильм	Компьютерные программы	слайды	аудио-пособие	

	+	+		Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Программы. Рекомендации. Слайд-презентации. Издательство «Учитель».
--	---	---	--	--

6.2.2. Наглядный материал

Таблица 7

Картины, предметные картинки, модели, плакаты	Количество
Гусева Т.А., Иванова Т.О. Картоотека сюжетных картинок. Наглядный дидактический материал. Выпуск 14. Подвижные игры. Младший и средний дошкольный возраст. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.	1
Агаджанова С.Н. Физическое развитие детей. Наглядное пособие. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». Серия «Информационно-деловое оснащение ДОУ». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.	1
Упражнения для развития гибкости. – М.: «Айрис-дидактика», 2007	1
Дневник твоего здоровья. Если хочешь быть здоров Серия «Мир вокруг меня». – М.: ООО «Маленький гений-Пресс», 2008	1
Режим дня дошкольника. – М.: Айрис-пресс, 2004.	2
Строение тела человека Серия «Мир вокруг меня». – М.: ООО «Маленький гений-Пресс»	1
Будь здоров. – М.: «КАРАПУЗ-ДИДАКТИКА» - ТЦ «Сфера», 2009.	2

7. Материально-техническое обеспечение

7.1. Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 8

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	70,9	30
2.	Спортивная площадка	400	200
3.	Бассейн	60,2	15
4.	Групповое помещение	40	20
5.	Центр физкультурно-оздоровительного направления. Помещение группы	3	2
6.	Медицинский кабинет	9,6	4
7.	Физиокабинет	39,7	15
8.	Процедурный кабинет	7,22	4

9.	Изолятор	7,22	1
10.	Массажный кабинет	59,4	2
11.	Кабинет гидромассажа	16,5	8
12.	Кабинет коррекции зрения	24,8	4
13.	Стоматологический кабинет	14,5	2

7.2. Основное учебное оборудование

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий с перечнем основного оборудования
1.	Спортивный зал	Оборудование: для ходьбы, бега, равновесия; для прыжков; для катания, бросания, ловли, игр; для ползания, лазания, для ОРУ; наглядный, дидактический, демонстрационный материал.
2.	Спортивная площадка	Беговая дорожка, яма для прыжков в длину, игровой комплекс «Городок», карусели, «Радуга», турники, лесенки для лазания, горки, качели и пр.
3.	Бассейн	Термометры для измерения t воды и воздуха, гидромассажные ванны, плавательные доски, нарукавники для обучения плаванию, плавательные круги, коврики массажные, сухой бассейн, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Стэппер», велотренажер, наглядный и демонстрационный материал, папка «Правила безопасности в бассейне».
4.	Групповое помещение	Стол-парты, стулья, доска магнитная, доска школьная, шкаф-стеллаж книжный
5.	Центр физкультурно-оздоровительного направления. Помещение группы	Дорожка массажная, мячи разных размеров, кегли, гантели, скакалки, обручи, мешочки с грузом, бадминтон, канат, ленты разноцветные с кольцом, теннисные мячи, мячи для пинг-понга и пр.
6.	Медицинский кабинет	Стол медицинский, шкаф медицинский для документации, стол письменный, принтер, ноутбук.
7.	Физиокабинет	Облучатель ультрафиолетовый ОУФну, аппарат для УВЧ-терапии, аппарат для ультразвуковой терапии «Аэрозольный Туман-1.1», ингалятор ультразвуковой «Муссон-2», аппарат для ультразвуковой терапии УЗТ-1.01 Ф, лампа ароматическая «Аромат-02», нагреватель инфракрасный, аппарат для электрофореза, ингалятор компрессионный, стол медицинский, кровать, тубусы пластмассовые, гидрофильные прокладки, огнетушитель.
8.	Процедурный кабинет	Шкаф медицинский для медикаментов, кушетка медицинская, столик инструментальный, подставка для сбора использованных шприцев, холодильник, лоток для обработки шприцев, ёмкость для сбора игл, сумка-холодильник для вакцины.
9.	Изолятор	Кровать, стол медицинский, игрушки детские, горшок.

10.	Массажный кабинет	Кушетка массажная, весы медицинские, ванна гидромассажная, душевая кабина, тумба медицинская, шкаф медицинский, стол медицинский, ширма.
11.	Кабинет гидромассажа	Гидромассажные ванны, изображения морских животных.
12.	Кабинет коррекции зрения	Стол медицинский, аппарат «Рота» для проверки зрения, аппарат для светоимпульсной терапии «Асир», столик для аппаратов.
13.	Стоматологический кабинет	Стоматологическая установка в комплекте с принадлежностями, стерилизатор воздушный, стул стоматологический, шкаф медицинский, стол медицинский.