

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

## **Физическое развитие**

### ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

**группа КП** Возрастная категория: дошкольный возраст (3-5 лет)

Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик: 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: до 20 минут 3 раза в неделю.

**Тематический модуль «Здоровье».** Содержание данного модуля предполагает изучение ребенком себя, своего тела, своих возможностей.

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 умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных

упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности.

### ***Тематический модуль «Здоровье»***

1. Формировать у детей интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

2. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

### **3. Требования к уровню освоения содержания программы**

В результате освоения программы достижения ребенка 4-5 лет выражаются в следующем (*Что нас радует*):

#### ***Тематический модуль «Физическая культура»***

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

#### ***Тематический модуль «Здоровье»***

- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

#### 4. Объем программы и виды образовательной работы

Объем программы составляет 108 часов и включает в себя два тематических модуля:

##### *Тематический модуль «Физическая культура»*

Таблица 1.1

Наименование и № разделов
Раздел 1 Основные движения
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения
Раздел 3 Спортивные упражнения
Раздел 4 Плавание
Раздел 5 Упражнения для развития физических качеств
Раздел 6 Диагностика

##### *Тематический модуль «Здоровье»*

Таблица 1.2

Наименование и № разделов
Раздел 1 Я человек. Что я знаю о себе?
Раздел 2 Образ жизни человека и здоровье
Раздел 3 Здоровый образ жизни в условиях большого города
Раздел 4 Диагностика

**5. Содержание программы**  
**5.1. Объём программы по темам**

*Тематический модуль «Физическая культура»*

Таблица 2.1

<b>Наименование и № раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Содержание</b>
Раздел 1  Основные движения	Тема 1	«Построения и перестроения»
	Тема 2	«Ходьба, бег, прыжки»
	Тема 3	«Бросание, ловля мяча»
	Тема 4	«Ползание и лазание»
Раздел 2 Общеразвивающие упражнения	Тема 5	«Исходные положения»
	Тема 6	«Положения и движения головы»
	Тема 7	«Положения и движения рук»
	Тема 8	«Положения и движения туловища»
Раздел 3 Спортивные упражнения	Тема 9	«Катание на двух- и трёхколёсном велосипеде»
	Тема 10	«Катание на санках»
Раздел 4 Плавание	Тема 11	«Упражнение по ознакомлению со свойствами воды»
	Тема 12	«Упражнения, обучающие погружению и всплытию»
	Тема 13	«Упражнения для выработки навыка лежания»
	Тема 14	«Упражнения для выработки навыка скольжения»
	Тема 15	«Упражнения, обучающие дыханию»
	Тема 16	«Упражнения, вырабатывающие плавательные движения»
	Тема 17	«Игры на воде»
Раздел 5 Упражнения для развития физических качеств	Тема 18	«Упражнения и игры для развития быстроты движений»
	Тема 19	«Упражнения и игры для развития скоростно–силовых качеств»
	Тема 20	«Упражнения для развития силы»
	Тема 21	«Упражнения и игры для развития выносливости»
	Тема 22	«Упражнения для развития гибкости»

	Тема 23	«Упражнения и игры для развития координации»
	Тема 24	«Подвижные игры»
Раздел 6 Диагностика		Диагностика
Итого	6 разделов, 24 темы	

### *Тематический модуль «Здоровье»*

Таблица 2.2

<b>Наименование и № раздела</b>	<b>№ темы</b>	
Раздел 1 Я человек. Что я знаю о себе?	Тема 1	«Изучаем свой организм»
	Тема 2	«Прислушиваемся к своему организму»
	Тема 3	«Здоровые зубы»
Раздел 2 Образ жизни человека и здоровье	Тема 4	«Ценности здорового образа жизни»
	Тема 5	«О роли лекарств и витаминов»
	Тема 6	«Правила первой помощи. Уход за больными»
	Тема 7	«Питание и здоровье»
Раздел 3 Здоровый образ жизни в условиях большого города	Тема 8	«О пользе и вреде воды»
	Тема 9	«Воздух вокруг нас»
	Тема 10	«Растения в городе»
	Тема 11	«Осторожно, микробы!»
Раздел 4 Диагностика		Диагностика
Итого	5 разделов 11 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»***

- Двигательный опыт (объём основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

***Тематический модуль «Здоровье»***

- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.

- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

### 5.3. Календарно-тематическое планирование

#### Тематический модуль «Физическая культура».

Таблица 3.1

№	Программное содержание	Кол-во часов
1-2	1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями; 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте, вокруг себя, с поворотом вправо и влево. 3. Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета»; 4. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях (2м).	2
3	Плавание. Ознакомить детей с помещением бассейна	1
4-5	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стоя на коленях; 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подлезание под шнур; 4. Ходьба на носках по доске, положенной на пол.	2
6	Плавание. Посещение бассейна с ознакомлением правил поведения	1
7-8	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке; 2. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 3. Перепрыгивание из обруча в обруч; 4. прокатывание мячей друг другу.	2
9	Плавание. Подготовка к посещению бассейна, показ приемов самообслуживания	1
10-11	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Подлезание под дугу. 3. Подлезание под дугу; 4. Равновесие-ходьба по доске, перешагивая через кубики; 5. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	2
12	Плавание. Посещение занятий со старшими детьми Индивидуальная работа	1
13-14	1. Равновесие-ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через кубики; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, огибая кубики. 3. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	2
15	Плавание. Спускать в воду по лесенке с поддержкой	1
16-17	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях. 3. ползание по гим. скамейке на животе; 4. Равновесие-ходьба по гим. скамейке.	2
18	Плавание. Ходьба в воде с поддержкой об бортик Индивидуальная работа	1
19-20	1. Ходьба по шнуру; 2. Прыжки через бруски. 3. Спрыгивание со скамейки;	2



	4.Прокатывание мяча между кеглями.	
21	Плавание. Окунуться в воду вместе с воспитателем игра «Умойся»	1
22- 23	1.Перебрасывание мяча друг другу; 2.Ползание на четвереньках. 3.Ползание по наклонной доске; 4.Ходьба по гим. скамейке.	2
24	Плавание. Окунуться в воду с поддержкой игра «Поймай рыбку»	1
25- 26	1.Равновесие-ходьба по канату; 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната.	2
27	Плавание. Спускаться в воду по лесенке с поддержкой ходьба и бег по дну бассейна «Пойдем все вместе со мной» окупаться с поддержкой свободные действия с предметом	1
28- 29	1.отбивание мяча об пол; 2.Ползание по гим. скамейке на ладонях и ступнях. 3.Подлезание под шнур боком; 4.Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен.	2
30	Плавание. Спускаться в воду по лесенке по возможности без поддержки ходьба и бег по дну бассейна «Добежим до переходика» окупаться по возможности без поддержки игра «Умойся»	1
31- 32	1.Ходьба по гим. скамейке; 2.Перепрыгивание через бруски. 3.Прыжки на двух ногах; 4.Прокатывание мячей между предметами; 5.Ходьба по доске на носках	2
33	Плавание. Входить в воду самостоятельно ходьба – «Все, все подойдите ко мне» игра «Принеси рыбку» свободные игры с предметами Индивидуальная работа	1
34- 35	1.Метание мешочков в вертикальную цель; 2.Перебрасывание мяча друг другу; 3.Ползание по гим. скамейке на четвереньках. 4.Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях; 5.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы; 6.Прыжки на правой и левой ноге.	2
36	Плавание. Входить в воду без поддержки ходьба в определенном направлении игра «Догони шарик» свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	1
37- 38	1.Ходьба по наклонной доске; 2.Перепрыгивание через 4-5 шнуров. 3.Прыжки в длину с места; 4.Перебрасывание мешочков через стену.	2
39	Плавание. Входить в воду и окунуться с поддержкой	1

	хлопать ладошками по воде бросать мячик перед собой приносить игрушки по просьбе Индивидуальная работа	
40-41	1.Прокатывание мяча друг другу между коленями; 2.ползание по гим. скамейке на животе. 3.Лазание по наклонной лестнице; 4.Перепрыгивание через шнуры.	2
42	Плавание. Входить в воду, самостоятельно окунаться хлопать по воде, пытаться удержать воду в ладошках бросать и догонять мячик игра «Догони мяч» приносить мяч воспитателю	1
43-44	1.Ходьба и бег по наклонной доске; 2.Прыжки через препятствия. 3.Прыжки в длину с места; 4.Метание мешочков в горизонтальную цель.	2
45	Плавание. Войти в воду, приседая по пояс ходьба по дну бассейна с парой игра «Попрыгаем как зайчики» окунаться, приседая по шею свободные игры с передвижением Индивидуальная работа	1
46-47	1.Метание мешочков на дальность; 2.Ползание по гим. скамейке. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; 4.лазание по гим. стенке.	2
48	Плавание. Войти в воду и окунуться самостоятельно ходить по дну, взявшись за руки игра «Поскачем как мяч» дойти до противоположной стороны бассейна за игрушкой игра «Принеси игрушку»	1
49-50	1.Ходьба по скамейке через предметы; 2.Ходьба по плоским гим. палкам прямо; 3.Ползание на четвереньках под дугами. 4.Прыжки через короткую скакалку.	2
51	Плавание. Садиться в воду и вставать игра «Сделаем дождик» ходьба по кругу приседать в воду бег по дну «Кто убежит» свободные игры с предметами	1
52-53	1.Броски мяча вверх; 2.Броски мяча об пол и ловля его после отскока; 3.Ведение мяча ногой.	2
54	Плавание. Погружаться в воду, присаживаясь брызгать воду на себя игра «Хоровод» приседать в воду по сигналу игра «Кораблики» Индивидуальная работа	1

55-56	1.ОРУ с флажками. 2.Ходьба и бег между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая головой мяч (2-3р). 4.П.И.«Лиса и курица наседка»	2
57	Плавание. Пытаться принимать горизонтальное положение скользить по воде с поддержкой за руки умывать лицо, наклонившись расходиться по бассейну по команде и возвращаться назад	1
58-59	1.Ходьба и бег в рассыпную по сигналу изобразить фигуру. 2.Броски малого мяча вверх 2мя руками. 3.Бег в среднем темпе до 1,5мин. 4.П.И.«Фигуры».	2
60	Плавание. Игра «Доползи до игрушки» скользить по воде с поддержкой под живот «Сделать дождик», наклонившись над водой игра «Рыбки, домой»	1
61-62	1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2мя руками за края скамьи. 2.Перебрасывание мячей друг другу 2мя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 3.Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. 4.П.И.«Ловишка с хвостиками».	2
63	Плавание. Ходьба и бег по дну бассейна игра «Маленькие и большие ножки» стоя в кругу, присесть в воду погружаться в воду до подбородка, до пояса ложиться на воду из приседа игра «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	1
64-65	1.Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек (2-4р.) 2.Ходьба по скамейке, перешагивая предметы. 3.Прыжки на 2х ногах между предметами. 4.П.И.«Мы весёлые ребята...»	2
66	Плавание. Ходьба по дну бассейна в различных направлениях окунается – игра «островки» погружение в воду игра «нос утонул» ложиться на воду, вытягивая ноги, упор о дно бассейна игра «Принеси игрушку»	1
67-68	1.Ходьба и бег «змейкой» в колонне по 1му. 2.Ходьба и бег по наклонной доске. 3.Прыжки между предметами на 2х ногах. 4.Броски мяча вверх.	3
69	Плавание. Ходьба по дну бассейна на руках, ноги вытянуты игра «Рыбки резвятся» пытаться посмотреть в воду как в зеркальце свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	3
70-71	1.Ходьба и бег по кругу. 2.ОРУ с мячом. 3.Ползание под дугами, проталкивая мяч головой.	2

	4.П.И.«Мышеловка».	
72	Плавание. Ходьба по дну бассейна - «Крокодилы» окунуть все лицо в воду, стоя на коленях игра «Смелые ребята» выбегать из воды самостоятельно Индивидуальная работа	1
73- 74	1.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 2.Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол. 3.Ходьба через предметы с мешочком на голове. 4.П.И.«Мышеловка».	2
75	Плавание. Подпрыгивать и приседать в воду приседать, опуская лицо в воду наклоняться вперед, ложиться на воду ходить по кругу, бегать по кругу, держась за руки поплавать свободно	1
76- 77	1.Ходьба и бег по кругу. 2.Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом, спуск не пропуская реек. 3.Ходьба по скамейке руки за головой (2-3р.). 4.Отбивание мяча об пол (6-8р.)	2
78	Плавание. Опирается руками о воду, подпрыгивая - игра «Мячики» окунуть лицо в воду самостоятельно лежание на воде - игра «Карусель» свободные передвижения с предметами Индивидуальная работа	1
79- 80	1.Ходьба и бег в колонне по 1му по сигналу бег врассыпную. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Прыжки через бруски (6-7шт.,высота до 10см.). 4.Броски мяча в горизонтальную мишень.	2
81	Плавание. Передвигаться в разных направлениях стоя поливать воду на руки, плечи, лицо приседать и выпрыгивать из воды как можно выше ползать по дну бассейна игра «Волны на море»	1
82- 83	1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча о пол 1ой рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Лазание под дугой, не касаясь руками пола, в группировке. 4.П.И.«Лиса и курица наседка».	2
84	Плавание. Игра «Догоните меня» стоя в кругу «сделай дождик», не вытирая лицо игра «Кто выше» передвигаться «крокодилчиками» свободные игры с игрушками	1
85- 86	1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч(40см. между обручами). 3.Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола. 4.П.И.«Мышеловка».	2
87	Плавание. Погружение в воду игра «Поймай лодочку» окунуться в обруч, держась за него сесть на дно бассейна, поднимая вверх ноги	1

	ходить вдоль бортика, загребая воду руками игра «Догони меня»	
88-89	1.Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Метание мешочка вдаль в вертикальную цель правой и левой рукой. 4.П.И.«Удочка».	2
90	Плавание. Погружение всего лица в воду в ограниченное пространство (ладоши) упражнение «Моем носик» сесть на дно, поработать ногами игра «Фонтан» ходьба вдоль бортика «Лодочки плывут» игры с надувными игрушками Индивидуальная работа	1
91-92	1.ОРУ с мячами. 2.Лазание по скамейке с опорой на ступни и предплечье. 3.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть встать и сойти со скамьи не спрыгивая. 4.Прыжки влево и вправо через канат с продвижением вперед.	2
93	Плавание. Входить в воду самостоятельно ходьба в различных направлениях дуть в воду, наклонившись поднимание ног лежа на животе с опорой Индивидуальная работа	1
94-95	1.Ползание по скамейке на четвереньках. 2.Ходьба по скамейке на середине медленный поворот затем просто закончить движение. 3.Отбивание мяча об пол до10 раз. 4.Броски мяча и ловля его одной рукой	2
96	Плавание. Ходьба, высоко поднимая ноги - «Цапли» погрузиться до подбородка – упражнение «Остуди чай» лежание на животе с опорой игра «Лягушки и цапля» Индивидуальная работа	1
97-98	1.Ходьба и бег между предметами. 2.И.У.:«Передай мяча в колонне», «Кто собьёт лучше?». 3.Прыжки на скакалке (обучение). 4.Пролезание под дугой не касаясь руками пола и группироваться	2
99	Плавание. Всплытие и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы» Индивидуальная работа	1
100-101	1.ОРУ с обручем. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Лазание по шведской стенке произвольным способом. 4.П.И.«Гуси-лебеди».	2
102	Плавание. Скольжение на груди с работой ног подпрыгивание под обруч поднимание предметов со дна свободные игры с мячом	1

	Индивидуальная работа	
103-104	1.ОРУ с мячом. 2.Ползание на животе по скамейке подтягиваясь 2мя руками с боку. 3.Броски мяча об пол 1ой рукой и ловля его 2мя руками, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 4.П.И.«Мышеловка».	2
105	Плавание. 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	1
106-107	1.Ходьба и бег с изменением темпа движения. 2.И.У.:«Мяч ведущему», «Передай мяч в колонне», «Кто быстрее». 3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом на середине присесть встать и продолжить движение. 4.П.И.«Ловишки с хвостиком».	2
108	Плавание. Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук; выдохи в воду с поворотом головы; свободное плавание; Индивидуальная работа	1
Итого		108

**Тематический модуль «Здоровье»**

Таблица 3.2

№	Тема	Цель
1	Как устроено тело человека. Как движутся части тела.	Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека; с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении человека, а также с возможностями движения различных частей тела.
2	Витамины и здоровый организм	Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.
3	Одежда и здоровье	Ребенок должен узнать, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.
4	«Неболейка»	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж, фиточай, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
5	Полезные и вредные привычки	Познакомить детей с полезными и вредными привычками.
6	Здоровье и болезнь	Рассказать о профилактике заболеваний, воспитывать бережное отношение к себе и своему здоровью, познакомить с правилами первой помощи..
7	«Наши уши»	Ознакомить детей с элементарными сведениями об органах слуха – ушах, определить роль слуха в жизни человека. Познакомить с правилами ухода за ушами.
8	Лекарственные растения родного края	Расширить представления детей о природе родной страны, познакомить с лекарственными растениями, их использованием в лечебных целях.
9	Режим дня	Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

10	«Растения – легкие Земли»	Дать представление о значении растений; показать зависимость всего живого от состояния растительного покрова; воспитывать интерес к растениям, учить понимать происходящие в природе процессы.
11	Будем беречь и охранять природу	Воспитывать природоохранное поведение, бережное отношение к своей земле.

## 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., Солнцева О.В. и др.	Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 год, 352 с.	Программа	1
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	Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2012. 144 с.	Нормативно-правовая библиотека ДОУ	

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
		организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.2660-10)			
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
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



## 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. Картотека 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.