

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 438 «Воробушек»

И.Ю. Куртышова
Приказ № 54 о-д от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

На Совете родителей
Протокол № 1 от 10.09.2025 г.

ДОПОЛНЕНИЕ
в Образовательную программу дошкольного образования
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 438 «Воробушек»
(в редакции 2023 года)
ОО «Физическое развитие»

Авторы-составители:
заведующий И.Ю. Куртышова
зам. заведующего А.А. Жженова
старший воспитатель О.В. Филиппова
инструктор по физической культуре Д.В. Никитенко

г. Нижний Новгород
2025 год

№ п/п	Содержание	Стр.
	I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
1.1.4.	Планируемые результаты реализации Программы в обязательной части	3-8
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	9-10
	II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.5.	Обязательная часть Программы Образовательная область «Физическое развитие»	10-22
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	23-28
	III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. 3.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	29-30

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.4. Планируемые результаты реализации Программы в обязательной части

В соответствии с требованиями действующей законодательной базы Результаты реализации ОП ДО ДОО должны быть не ниже планируемых результатов Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Часть 6.1 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 39, ст. 6541); п.2.10 ФГОС ДО с изменениями в Приказе №955).

Планируемые результаты в раннем возрасте

Планируемые результаты к двум годам

Образовательная область «Физическое развитие»:

Основная гимнастика: испытывает желание выполнять физические упражнения; начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения (п.15.2 ФОП ДО);

умеет ходить и бегать, не мешая друг другу, и не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;

умеет играть в игры и выполнять упражнения, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание, лазание, ползание).

Подвижные игры: ребенок с желанием играет в подвижные игры (п.15.2 ФОП ДО): с простым содержанием, несложными движениями.

Формирование основ здорового образа жизни: ребенок знает и называет части тела и лица.

Планируемые результаты к трем годам

Образовательная область «Физическое развитие»:

Основная гимнастика: у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения (п.15.2 ФОП ДО);

ребенок понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам (п.15.2 ФОП ДО);

сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку; умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;

может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;

умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;

умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Подвижные игры: с желанием играет в подвижные игры (п.15.2 ФОП ДО);

Формирование основ здорового образа жизни:

имеет представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте

Планируемые результаты к четырем годам

Образовательная область «Физическое развитие»:

Основная гимнастика:

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм (п.15.3.1 ФОП ДО);

строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях; ходит и бежит, сохраняя равновесие, в разных направлениях и по указанию взрослого; ползает на четвереньках, лазает по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места;

катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; метании мешочков, мячей;

сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках (п.15.3.1 ФОП ДО);

выполняет ритмические упражнения под музыку (п.15.3.1 ФОП ДО);

способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое (п.15.3.1 ФОП ДО); способен выполнять движения в общем для всех темпе (п.15.3.1 ФОП ДО).

Подвижные игры:

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры (п.15.3.1 ФОП ДО);

стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения (п.15.3.1 ФОП ДО).

Спортивные упражнения (п.22.4.2 ФОП ДО):

катание на санках по прямой;

катание на санках перевоза игрушки или друг друга;

катание на санках самостоятельно с невысокой горки;

ходьба на лыжах по прямой,

ходьба на лыжах по ровной лыжне ступающим шагом;

ходьба на лыжах скользящим шагом, с поворотами переступанием;

Формирование основ здорового образа жизни:

имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (п.15.3.1 ФОП ДО);

владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания; приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде;

имеет представление о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила) (п.22.4.2 ФОП ДО).

Планируемые результаты к пяти годам

Образовательная область «Физическое развитие»:

Основная гимнастика:

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности (п.15.3.2 ФОП ДО);

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики (п.15.3.2 ФОП ДО);

ребенок ориентируется в пространстве (п.15.3.2 ФОП ДО);

ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы; перелезает с одного гимнастического пролета на другой; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве после приземления;

прыгает через короткую скакалку;

отбивает мяч о землю правой и левой рукой, о пол, бросает и ловит мяч кистями рук;

у ребенка сформирована правильная осанка.

Подвижные игры:

активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность (п.15.3.2 ФОП ДО);

Спортивные упражнения (п.22.5.2 ФОП ДО):

катание на санках: подъем с санками на гору; скатывание с горки;

катание на санках: торможение при спуске, катание на санках друг друга;

ходьба на лыжах: скользящим шагом; ходьба на лыжах: повороты на месте;

ходьба на лыжах: подъем на гору «ступающим шагом»;

ходьба на лыжах: подъем на гору «полуёлочкой».

Плавание:

Ребенок передвигается в воде шагом: на носках; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т.п);

передвигается в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках;

передвигается прыжками: на обеих ногах; со сменой ног; с поворотом кругом;

погружается в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду; скользит на животе – держась руками за поручень; за плавательную доску; может лежать на воде свободно: принять положения «звездочка».

Формирование основ здорового образа жизни:

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания (п.15.3.2 ФОП ДО);

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (п.15.3.2 ФОП ДО); ребенок имеет представление о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), (п.22.5.2 ФОП ДО).

Планируемые результаты к шести годам

Образовательная область «Физическое развитие»:

Основная гимнастика:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений (п.15.3.3 ФОП ДО);

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой (п.15.3.3 ФОП ДО); ребенок демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию (п.15.3.3 ФОП ДО);

у ребенка развиты психофизические качества: быстрота (бег на 30 м), сила (метание набивного мяча, прыжок в длину с места), ловкость (полоса препятствий), выносливость (непрерывный бег в равномерном темпе), гибкость (наклон вперед);

ребенок ходит и бежит легко, ритмично, энергично отталкиваясь от опоры;

ребенок лазает по гимнастической стенке, меняя темп;

ребенок прыгает в длину, в высоту с разбега, прыгает на мягкое покрытие, через длинную скакалку;

ребенок подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и в движении при ходьбе;

ребенок выполняет упражнения в заданном ритме и темпе (п.15.3.3 ФОП ДО); ребенок способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений (п.15.3.3 ФОП ДО); у ребенка сформирована правильная осанка.

Подвижные игры:

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру (п.15.3.3 ФОП ДО).

Спортивные игры (п.22.6.2 ФОП ДО):

- 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 (п.22.6.2 ФОП ДО):

- 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 «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

- Плавание:

Ребенок передвигается в воде шагом, бегом, прыжками с движениями рук постепенным усложнением условий;

погружается в воду с опорой, держась за бортик, полностью погружается без опоры с закрытыми глазами и попытками открывать глаза;

скользит на груди без и с работой ног; с опорой о поручень, плавательную доску;

скользит на спине – с опорой о плавательную доску; лежит на спине; скользит на спине, отталкиваясь от бортика.

Формирование основ здорового образа жизни:

имеет представления о некоторых видах спорта (п.15.3.3 ФОП ДО);

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов (п.15.3.3 ФОП ДО);

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих (п.15.3.3 ФОП ДО).

Активный отдых:

ребенок имеет представления о туризме как форме активного отдыха (п.15.3.3 ФОП ДО).

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста), к семи годам

Образовательная область «Физическое развитие»:

Основная гимнастика:

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества (п.15.4 ФОП ДО); развиты психофизические качества:

- быстрота (бег на 30 м);
- сила (метание набивного мяча, прыжок в длину с места);
- ловкость (полоса препятствий);
- выносливость (непрерывный бег в равномерном темпе);
- гибкость (наклон вперед);

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими (п.15.4 ФОП ДО);

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) (п.15.4 ФОП ДО);

ребенок сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;

соблюдает заданный темп в ходьбе и беге;

перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;

быстро перестраивается на месте и вовремя движения, равняется в колонне, шеренге, кругу

Подвижные игры:

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности (п.15.4 ФОП ДО);

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности (п.15.4 ФОП ДО).

Спортивные игры (п.22.7.2 ФОП ДО):

- 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 мяча «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 (п.22.7.2 ФОП ДО):

- Катание на санках: катание 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».

- *Плавание:*

Ребенок передвигается в воде шагом: гимнастическим шагом; приставным шагом; шагом, продольной и поперечной «змейкой»;

передвигается в воде бегом: в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; прыгает с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед;

погружается в воду: с головой; собирает предметы, разбросанные по дну бассейна;

ныряет; скользит на животе с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

скользит на спине с работой ног, сочетает движение рук и ног и дыхания.

Формирование основ здорового образа жизни:

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены (п.15.4 ФОП ДО);

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта (п.15.4 ФОП ДО);

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (п.15.4 ФОП ДО);

имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его (п.15.4 ФОП ДО);

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям (п.15.4 ФОП ДО). *Активный отдых:*

ребенок участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности (п.15.4 ФОП ДО).

1.3.Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

В соответствии с ст. 64 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», п.4.3 ФГОС ДО освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

В соответствии с п.16.5 ФОП ДО педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в каждой возрастной группе (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. В связи с этим время стартовой диагностики – 2-3 недели сентября. Оценка результатов освоения ОП ДО проводится воспитателями, музыкальными руководителями, инструкторами по физической культуре.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики, которое осуществляется в течение 2-3 недели апреля, позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка и построить индивидуальную образовательную траекторию развития обучающегося (воспитанника) в течение мая-августа текущего года (до перехода ребенка в следующую возрастную группу), с предоставлением значительного объема методических рекомендаций родителям (законным представителям).

В связи со смещением начала обучения плаванию в бассейне с сентября на октябрь оценка результатов освоения Программы в образовательной области «Физическое развитие», раздел «Плавание» проводится ежегодно в начале и конце года: 3-4 недели октября, 3-4 недели мая.

Методика проведения педагогической диагностики достижения планируемых результатов Программы соответствует требованиям пп.16.6 - 16.8 ФОП ДО.

Учет индивидуальных достижений обучающихся в образовательной области «Физическое развитие», раздел «Плавание»

Методическое обеспечение: Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменевой. – 2-е изд., перераб. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. – С.50-72.

Формы аттестации – с.50-52

- Уровень овладения плавательными навыками – с.51.
- Уровень физической подготовленности – с.51.
- Оценка функционального состояния организма детей – с.51.
- Организация и условия проведения – с.51-52.

Оценочные материалы – комплект контрольно-измерительных материалов, позволяющих определить достижение планируемых результатов – с.53-73.

- Тесты по 2-му этапу обучения (дети 4-5 лет) – с.56-58.
- Оценочные тесты по 2-му этапу обучения плаванию детей 4-5 лет – с.58.
- Тесты по 3-му этапу обучения плаванию детей 5-6 лет – с.59-60.
- Оценочные тесты по 3-му этапу обучения плаванию детей 5-6 лет – с.61.
- Тесты по 4-му этапу обучения плаванию детей 6-7 лет – с.62-63.
- Оценочные тесты по 4-му этапу обучения плаванию детей 6-7 лет – с.64.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами – с.65-66.

- Тесты на определение уровня физической подготовленности детей 6-7 лет, занимающихся плаванием – с.67-68.

Оценка функционального состояния детей дошкольного возраста – с.68/69 - Метод определения жизненной емкости легких – с.68.

- Проба Мартине-Кушелевского (в сокращении) – с.69.
- Организация – с.69.

Оценка функционального состояния организма и развития физических качеств детей – с.70-71 (форма диагностической таблицы).

Сводная таблица оценок уровня развития физических навыков плавания, функционального состояния организма и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием – с.72-73.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей (п.2.3.2 ФГОС ДО, п.16.4 ФОП ДО).

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс (п.16.9 ФОП ДО).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.5. Обязательная часть Программы

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Физическое развитие – п.22 ФОП ДО

От 1,6 лет до 2 лет – см. п.22.2 ФОП ДО:

Основные задачи образовательной деятельности – п.22.2.1 ФОП ДО.

Содержание образовательной деятельности – п.22.2.2 ФОП ДО.

От 2 лет до 3 лет – п.22.3 ФОП ДО:

Основные задачи образовательной деятельности – п.22.3.1 ФОП ДО.

Содержание образовательной деятельности – п.22.3.2 ФОП ДО:

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие -упражнения).

Подвижные игры и игровые упражнения.

Формирование основ здорового образа жизни.

От 3 лет до 4 лет – п.22.4 ФОП ДО:

Основные задачи образовательной деятельности – п.22.4.1 ФОП ДО.

Содержание образовательной деятельности – п.22.4.2 ФОП ДО:

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Подвижные игры и игровые упражнения.

Спортивные упражнения:

- Катание на санках.
- Ходьба на лыжах.
- Формирование основ здорового образа жизни.
- Активный отдых.

От 4 лет до 5 лет – п.22.5 ФОП ДО:

Основные задачи образовательной деятельности – п.22.5.1 ФОП ДО.

Содержание образовательной деятельности – п.22.5.2 ФОП ДО:

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения):

Подвижные игры и игровые упражнения.

Спортивные упражнения:

- Катание на санках.
- Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».
- Плавание*.
- Формирование основ здорового образа жизни.
- Активный отдых.

От 5 лет до 6 лет – п.22.6 ФОП ДО:

Основные задачи образовательной деятельности – п.22.6.1 ФОП ДО.

Содержание образовательной деятельности – п.22.6.2 ФОП ДО:

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения):

- Подвижные игры.
- Спортивные игры: городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола.
- Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах
- Плавание*.
- Формирование основ здорового образа жизни.
- Активный отдых.

От 6 лет до 7 лет – п.22.7 ФОП ДО:

Основные задачи образовательной деятельности – п.22.7.1 ФОП ДО.

Содержание образовательной деятельности – п.22.7.2 ФОП ДО:

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения):

Подвижные игры.

Спортивные игры: городки, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве), бадминтон, элементы настольного тенниса.

Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах.

- Плавание*.

- Формирование основ здорового образа жизни.

- Активный отдых.

Охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся

Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников – одна из главных задач ДОО.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к своему здоровью.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа предусматривает создание в ДОО благоприятных условий, необходимых для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников: режим дня, ежедневное пребывание на свежем воздухе, проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, гимнастики после сна, подвижных игр, физкультурных досугов, образовательной деятельности в музыкальном и физкультурном залах, в бассейне, на улице.

Средства здоровьесберегающих технологий

Средства двигательной направленности: утренняя гимнастика; физкультурные занятия с элементами движений (ходьба, бег, прыжки, метание); физкультминутки между занятиями; динамические паузы во время занятий; подвижные (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, соревнования, эстафеты, аттракционы) и спортивные игры; оздоровительный бег; бодрящая гимнастика после сна; дорожки здоровья; гимнастика для глаз во время организованной образовательной деятельности; пальчиковая гимнастика; игровой самомассаж, дыхательная гимнастика; спортивные досуги и праздники; самостоятельная двигательная активность в течение дня, занятия по обучению плаванию в бассейне.

Гигиенические факторы: выполнение санитарно-гигиенических требований; личная и общественная гигиена; проветривание, кварцевание и влажная уборка; соблюдение режима дня, профилактические мероприятия.

Средства психолого-педагогической направленности: занятия по здоровому образу жизни, музыкотерапия, игротерапия, песочная терапия.

Средства профилактической направленности: витаминизация третьего блюда.

Здоровьесберегающая среда дошкольного учреждения: использование нестандартного оборудования.

Закаливание: широкая аэрация помещений, оптимальный температурный режим, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в

помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Обучение плаванию

В связи с особенностями строения бассейна в детском саду, занятия по обучению плаванию начинают проводить с детьми средней группы (4-5 лет).

4-5 лет

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с.

«Вторая волна»

Возрастные возможности - с.29-31

Раздел «Плавание». Задачи - с.31.

Раздел «Здоровье». Задачи - с.31-32.

Перспективный план. «Вторая волна»: занятия 1-5, занятия 6-10, занятия 11-15, занятие 16 - С.141-143

График прохождения учебного материала (дети 4-5 лет) – с.177-208. Занятия 1-16.

5-6 лет

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с.

«Третья волна»

Возрастные возможности- - с.32-33

Раздел «Плавание». Задачи – с.33-34.

Раздел «Здоровье». Задачи - с.34.

Перспективный план. «Третья волна»: занятия 1-5, занятия 6-10, занятия 11-15, занятие 16 - С.144-147.

График прохождения учебного материала (дети 5-6 лет) – с.208-242. Занятия 1-16.

6-7 лет

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. –

«Четвертая волна»

Возрастные возможности – с. 34-36

-Раздел «Плавание». Задачи – с.36

Раздел «Здоровье». Задачи - с.36-37

Перспективный план. «Четвертая волна»: занятия 1-5, занятия 6-10, занятия 11-15, занятие 16 - С.34-35.

График прохождения учебного материала (дети 6-7 лет) – с.243-277. Занятия 1-16.

4-5 лет

Плавание

Организованная образовательная деятельность (подгрупповая)

Организованная образовательная деятельность (ООД) «Физическое развитие. Плавание» из расчета 1 занятие в неделю – всего 36 занятий в год Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с.

Сентябрь

Занятие №1 (в помещении)

Реализация задач раздела «Здоровье» - с.31.

	Упражнения для разминки на суше – с.78-79.
Организованная образовательная деятельность (подгрупповая)	Общеразвивающие и специальные упражнения – с.87-92. <i>Занятие №2 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.31. Упражнения для разминки на суше – с.78-79. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.87-92. <i>Занятие №3 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.31 Упражнения для разминки на суше – с.78-79. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.87-92. <i>Занятие №4 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.31. Упражнения для разминки на суше – с.78-79. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.87-92. Октябрь Занятие №5 (1) – с.177-178. Занятие №6 (1) – с.177-178. Занятие №7 (2) – с.178-180. Занятие №8 (2) – с.178-180. Занятие №9 (3) – с.180-182. Ноябрь Занятие №10 (3) – с.180-182. Занятие №11 (4) – с.182-184. Занятие №12 (4) – с.182-184. Занятие №13 (5) – с.184-186 Декабрь Занятие №14 (5) – с.184-186. Занятие №15 (6) – с.186-188. Занятие №16 (6) – с.186-188 Занятие №17 (7) – с.188-190. Январь Занятие №18 (7) – с.188-190. Занятие №19 (8) – с.190-192. Занятие №20 (8) – с.190-192. Февраль Занятие №21 (9) – с.192-194. Занятие №22 (9) – с.192-194. Занятие № 23 (10) – с.194-196. Занятие № 24 (10) – с.194-196. Март Занятие №25 (11) – с.196-198. Занятие №26 (11) – с.196-198. Занятие №27 (12) – с.198-200. Занятие №28 (12) – с.198-200.

	Апрель Занятие №29 (13) – с.200-202. Занятие №30 (13) – с.200-202. Занятие №31 (14) – с.202-204. Занятие №32 (14) – с.202-204. Май Занятие №33 (15) – с.204-205. Занятие №34 (15) – с.204-205. Занятие №35 (16) – с.206-208. Занятие №36 (16) – с.206-208.
Упражнения для разминки на суше	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. «Вторая волна» - с.78-79
Общеразвивающие и специальные упражнения	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. «Вторая волна» - с.87-92
Упражнения по обучению плаванию	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. «Вторая волна» - с.108-111
Игры на воде	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. – С.116-137. <i>Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде</i> «Усатый сом», 3-7 лет – с.117. «Гуси», 3-5 лет – с.117-118. «Сердится рыбка», 3-7 лет – с.118. «Мы веселые ребята», 4-7 лет – с.119. «Переправа», 4-7 лет – с.121. «Футбол», 4-7 лет – с.121 «Найди свой домик», 4-7 лет – с.122. <i>Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду</i> «Оса», 3-7 лет – с.123. «Телефон», 4-7 лет – с.123. «Найти клад», 3-7 лет – с.123-124. «Сомбреро», 3-7 лет – с.124. «Щука и рыбы», 3-7 лет – с.124-125. «Поезд идет в тоннель», 3-6 лет – с.125. «Смелые ребята», 3-5 лет – с.127.

	«Жучок-паучок», 3-6 лет – с.127. <i>Игры, способствующие овладению навыками правильного дыхания</i> «У кого больше пузырей?», 3-7 лет – с.128. «Насос», 3-7 лет – с.128. «Пузырь», 3-5 лет – с.128-129. «Чья игрушка впереди?», 3-7 лет – с.129. <i>Игры, способствующие овладению навыком лежания на воде, скольжения</i> «Море волнуется», 3-7 лет – с.129-130. «Дельфины в цирке», 3-7 лет – с.131. «Затейники», 3-7 лет – с.127. <i>Эстафеты и развлечения в воде</i> Развлечение «Гонка корабликов», 3-7 лет – с.136.
--	--

5-6 лет	
Плавание	
Организованная образовательная деятельность (подгрупповая)	Организованная образовательная деятельность (ООД) «Физическое развитие. Плавание» из расчета 1 занятие в неделю – всего 36 занятий в год Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. Сентябрь <i>Занятие №1 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.34. Упражнения для разминки на суше – с.79-80. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.92-97. <i>Занятие №2 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.34. Упражнения для разминки на суше – с.79-80. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.92-97. <i>Занятие №3 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.34. Упражнения для разминки на суше – с.79-80. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.92-97. <i>Занятие №4 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.34. Упражнения для разминки на суше – с.79-80. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.92-97. Октябрь Занятие №5 (1) – с.208-210. Занятие №6 (1) – с.208-210. Занятие №7 (2)– с.210-212 Занятие №8 (2)– с.210-212 Занятие №9 (3) – с. 213-215 Занятие №10 (3) – с.213-215

	Занятие №11 (4) – с.215-217 Занятие №12 (4) – с.215-217. Занятие №13 (5) – с.217-220. Декабрь Занятие №14 (5) – с.217-220. Занятие №15 (6) – с.220-222. Занятие №16 (6) – с.220-222. Занятие №17 (7) – с.222-224. Январь Занятие №18 (7) – с.222-224. Занятие №19 (8) – с.224-226. Занятие №20 (8) – с.224-226. Февраль Занятие №21 (9) – с.226-228. Занятие №22 (9) – с.226-228. Занятие № 23 (10) – с.229-230. Занятие № 24 (10) – с.229-230 Март Занятие №25 (11) – с.231-233 Занятие №26 (11) – с.231-233. Занятие №27 (12) – с.233-235. Занятие №28 (12) – с.233-235. Апрель Занятие №29 (13) – с.235-237. Занятие №30 (13) – с.235-237. Занятие №31 (14) – с.237-239. Занятие №32 (14) – с.237-239. Май Занятие №33 (15) – с.239-241. Занятие №34 (15) – с.239-241. Занятие №35 (16) – с.241-242. Занятие №36 (16) – с.241-242.
--	---

Упражнения для разминки на суше	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменевой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. «Третья волна» - с.79-80
Общеразвивающие и специальные упражнения	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменевой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. «Третья волна» - с.92-97

Упражнения по обучению плаванию	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011 – 336 с. «Третья волна» - с.111-114
Игры на воде	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. <i>Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде</i> «Усатый сом», 3-7 лет – с.117-118. «Сердится рыбка», 3-7 лет – с.118. «Мы веселые ребята», 4-7 лет – с.119. «Белые медведи», 5-7 лет – с.119-120. «Караси и карпы», 5-7 лет – с.120. «Невод», 5-7 лет – с.120-121. «Переправа», 4-7 лет – с.121. «Футбол», 4-7 лет – с.121. «Найди свой домик», 4-7 лет – с.122. <i>Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду</i> «Оса», 3-7 лет – с.123 «Телефон», 4-7 лет – с.123. «Найти клад», 3-7 лет – с.123-124. «Сомбреро», 3-7 лет – с.124. «Щука и рыбы», 3-7 лет – с.124-125. «Поезд идет в тоннель», 3-6 лет – с.125. «Удочка», 5-7 лет – с.125. «Салки», 5-7 лет – с.126. «Жучок-паучок», 3-6 лет – с.127. <i>Игры, способствующие овладению навыками правильного дыхания</i> «У кого больше пузырей?», 3-7 лет - с.128 «Насос», 3-7 лет – с.128 «Чья игрушка впереди?», 3-7 лет – с.129 <i>Игры, способствующие овладению навыком лежания на воде, скольжения</i> «Море волнуется», 3-7 лет – с.129. «Дельфины в цирке», 3-7 лет – с.127. «Затейники», 3-7 лет – с.127. «Буксир», 5-7 лет – с.127-128. «Кто дальше проскользит?», 5-7 лет – с.128. «Салки», 5-7 лет – с.128. <i>Игры с мячом</i> «Салки», 5-7 лет – с.133. «Футбол», 5-7 лет – с.133. «Охотники и утки», 5-7 лет – с.133. «Удочка», 5-7 лет – с.133.

	«Пушбол», 5-7 лет – с.133. «Водное поло», 6-7 лет – с.134. «Разноцветные мячики», 5-7 лет – с.134. <i>Эстафеты и развлечения в воде</i> Эстафеты, 6-7 лет – с.135-136. Развлечение «Гонка корабликов», 3-7 лет – с.136. Развлечение «Морская змея», 5- 7 лет – с.137 Развлечение «Морской бой», 4-7 лет – с.137
--	---

6-7 лет	
Плавание	
Организованная образовательная деятельность (подгрупповая)	Организованная образовательная деятельность (ООД) «Физическое развитие. Плавание» из расчета 1 занятие в неделю – всего 36 занятий в год Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. Сентябрь <i>Занятие №1 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.36-37. Упражнения для разминки на суше – с.81-83. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.97-105. <i>Занятие №2 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.36-37. Упражнения для разминки на суше – с.81-83. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.97-105. <i>Занятие №3 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.36-37. Упражнения для разминки на суше – с.81-83. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.97-105. <i>Занятие №4 (в помещении)</i> Реализация задач раздела «Здоровье» - с.36-37. Упражнения для разминки на суше – с.81-83. Общеразвивающие и специальные упражнения – с.97-105. Октябрь Занятие №5 (1) – с.242-245. Занятие №6 (1) – с.242-245. Занятие №7 (2)– с.245-247. Занятие №8 (2)– с.245-247. Занятие №9 (3) – с.247-249 Занятие №10 (3) – с.247-249. Занятие №11 (4) – с.249-251.

	Занятие №12 (4) – с.249-251. Занятие №13 (5) – с.252-254. Декабрь Занятие №14 (5) – с.252-254 Занятие №15 (6) – с.254-256. Занятие №16 (6) – с.254-256. Занятие №17 (7) – с.256-258. Январь Занятие №18 (7) – с.256-258. Занятие №19 (8) – с.258-260. Занятие №20 (8) – с.258-260. Февраль Занятие №21 (9) – с.260-263. Занятие №22 (9) – с.260-263. Занятие № 23 (10) – с.263-264. Занятие № 24 (10) – с.263-264. Март Занятие №25 (11) – с.265-267 Занятие №26 (11) – с.265-267. Занятие №27 (12) – с.267-269. Занятие №28 (12) – с.267-269. Апрель Занятие №29 (13) – с.269-271. Занятие №30 (13) – с.269-271. Занятие №31 (14) – с.271-273. Занятие №32 (14) – с.271-273. Май Занятие №33 (15) – с.273-275. Занятие №34 (15) – с.273-275. Занятие №35 (16) – с.275-277. Занятие №36 (16) – с.275-277.
Упражнения для разминки на суше	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой.. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. «Четвертая волна» - с.81-83
Общеразвивающие и специальные упражнения	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011 - с.336 «Четвертая волна» с. 97-105

Упражнения по обучению плаванию	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. «Четвертая волна» - с.114-115.
Игры на воде	Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие /Под ред. А.А.Чеменовой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – 336 с. <i>Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде</i> «Усатый сом», 3-7 лет – с.117. «Сердится рыбка», 3-7 лет – с.118-119. «Мы веселые ребята», 4-7 лет – с.119. «Белые медведи», 5-7 лет – с.119-120. «Караси и карпы», 5-7 лет – с.120. «Невод», 5-7 лет – с.120-121. «Переправа», 4-7 лет – с.121. «Футбол», 4-7 лет – с.121. «Найди свой домик», 4-7 лет – с.122. <i>Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду</i> «Оса», 3-7 лет – с.123. «Телефон», 4-7 лет – с.123. «Найти клад», 3-7 лет – с.123-124. «Сомбреро», 3-7 лет – с.124. «Щука и рыбы», 3-7 лет – с.124-125. «Удочка», 5-7 лет – с.125. «Охотники и утки», 6-7 лет – с.126. «Салки», 5-7 лет – с.126. <i>Игры, способствующие овладению навыками правильного дыхания.</i> «У кого больше пузырей?», 3-7 лет – с.128. «Насос», 3-7 лет – с.128. <i>Игры, способствующие овладению навыком лежания на воде, скольжения</i> «Море волнуется», 3-7 лет – с.129-130 «Дельфины в цирке», 3-7 лет – с.131. «Затейники», 3-7 лет – с.131. «Буксир», 5-7 лет – с.132. «Кто дальше проскользит?», 5-7 лет – 132 «Салки», 5-7 лет – с.132-133 <i>Игры с мячом</i> «Салки», 5-7 лет – с.133. «Футбол», 5-7 лет – с.133 «Охотники и утки», 5-7 лет – с.133. «Удочка», 5-7 лет – с.133. «Пушбол», 5-7 лет – с.133.

	«Водное поло», 6-7 лет – с.134. «Разноцветные мячики», 5-7 лет с.134. <i>Эстафеты и развлечения в воде</i> Эстафеты, 6-7 лет – с.135. Развлечение «Гонка корабликов», 3-7 лет – с.136. Развлечение «Морская змея», 5- 7лет – с.137. Развлечение «Морской бой», 4-7 лет – с.137
--	---

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»				
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)				
4-5 лет	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	Подгрупповая	Методы	Средства
	Занятие «Физическое развитие. Плавание»		<i>Плавание</i> 1.<i>Наглядные:</i> показ и демонстрация физических упражнений (поэтапно); использование наглядных пособий; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов, несложных знаково-символических инструкций. 2.<i>Словесные:</i> называние упражнений, описание, объяснение; комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; художественное слово. 3.<i>Практические:</i> - Выполнение движений, повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме. -Выполнение упражнений по несложным знаково-символическим инструкциям. - Дыхательные упражнения. - Игровые ситуации	<i>Плавание:</i> игрушки: лодочки, кораблики, цветные шарики, мячи, тонущие и плавающие обручи, надувные круги и нарукавники, пенопластовые доски для плавания, тонущие игрушки и предметы (кольца, мелкие игрушки в виде фигурок животных) плавающие надувные и резиновые игрушки, нудлы для плавания обходные резиновые дорожки, массажные коврики, надувные резиновые мячи разных размеров, наглядные пособия, карточки-схемы

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)				
5-6 лет	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	Подгрупповая	Методы	Средства
	Занятие «Физическое развитие. Плавание»		<i>Плавание</i> 1.<i>Наглядные:</i> показ и демонстрация физических упражнений; использование наглядных пособий; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов, знаково-символических инструкций, условно-схематических изображений. 2.<i>Словесные:</i> называние упражнений, описание, объяснение; комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; художественное слово. 3.<i>Практические:</i> - Выполнение движений в согласовании с дыханием, движением рук, повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме. - Дыхательные упражнения. - Подвижные игры и упражнения. - Выполнение упражнений по знаково-символическим инструкциям. - Ориентировка в пространстве по условно-схематическим обозначениям -	<i>Плавание:</i> игрушки: лодочки, кораблики, цветные шарики, мячи, тонущие и плавающие обручи, надувные круги и нарукавники, пенопластовые доски для плавания, очки для плавания, тонущие игрушки и предметы (кольца, мелкие игрушки в виде фигурок животных) плавающие надувные и резиновые игрушки, нудлы для плавания, баскетбол на воде обходные резиновые дорожки, массажные коврики плавающие надувные ворота надувные резиновые мячи разных размеров наглядные пособия, карточки-схемы

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)				
6-7 лет	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	Подгрупповая	Методы	Средства
	Занятие «Физическое развитие. Плавание»		<i>Плавание</i> 1.<i>Наглядные:</i> показ и демонстрация физических упражнений; использование наглядных пособий; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов, знаково-символических инструкций, условно-схематических изображений. 2.<i>Словесные:</i> называние упражнений, описание, объяснение; комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; художественное слово. 3.<i>Практические:</i> - Выполнение движений в согласовании с дыханием, движением рук, повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме. - Дыхательные упражнения. - Подвижные игры и упражнения. - Выполнение упражнений по знаково-символическим инструкциям. - Ориентировка в пространстве по условно-схематическим обозначениям -	<i>Плавание:</i> игрушки: лодочки, кораблики, цветные шарики, мячи, тонущие и плавающие обручи, надувные круги и нарукавники, пенопластовые доски для плавания, очки для плавания, тонущие игрушки и предметы (кольца, мелкие игрушки в виде фигурок животных) плавающие надувные и резиновые игрушки, нудлы для плавания баскетбол на воде обходные резиновые дорожки, массажные коврики плавающие надувные ворота надувные резиновые мячи разных размеров наглядные пособия, карточки-схемы

Система физкультурно- оздоровительных мероприятий в течение дня

Содержание	Возрастные группы				
	1,6-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Оптимальный режим дня	Организация режима дня				
Рациональное питание	Сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню				
Элементы повседневного закаливания:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей				
Воздушно – температурный режим	От +22 до + 20	От +21 до +19С	От +20 до +18С	От +20 до +18С	От +20 до +18С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	Проводится кратковременно каждые 1,5 часа Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 С				
- утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной				
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+21С	+ 21С	+20С	+20С	+20С

- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале/группе, одежда облегченная

	+ 18 С	+ 18 С	+ 18 С	+ 18С	+ 18 С
физкультурные занятия	В помещении 2 занятия	В помещении 2 занятия	В помещении 2 занятия (1 из них в бассейне)	В помещении 2 занятия (1 из них в бассейне)	В помещении 2 занятия (1 из них в бассейне)
	-	-	-	1 занятие на воздухе	1 занятие на воздухе
	Форма спортивная (шорты, футболка), носки				
Прогулка	Ежедневно, не менее 3-4 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года				
	-10С	-15С	-18С	-20С	-20С
Свето - воздушные ванны	В неблагоприятных холодных условиях время сокращается на 30-40мин				
Хожение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур				
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствием одежды, температуры воздуха в помещении.				
	+19С	+19С	+19С	+19С	+19С

Физические упражнения, спортивные и подвижные игры в помещении и на воздухе	10 мин.	20 мин.	25 мин.	35-40 мин.	35-40 мин.
Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно. В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
	3 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.	5 мин.
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание прохладной водой		
Самостоятельная двигательная деятельность (использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования, п/и и спорт/игры на прогулке)	Ежедневно				
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.					

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

4-5 лет

Плавание: игрушки: лодочки, кораблики, мячи, обручи, надувные круги, пенопластовые доски, нудлы, нарукавники, обручи, тонущие и плавающие игрушки

5-6 лет

Плавание: пенопластовые доски для плавания, надувные круги, мячи, шарики, корзины для мячей, обручи, тонущие игрушки кольца, рыбки.

6-7 лет

Плавание: пенопластовые доски для плавания, надувные круги, мячи, очки для плавания, обручи, корзины, тонущие игрушки, кольца, рыбки.

Перечень оборудования для бассейна

№ п/п	Тип материала	Наименование
1.	Стационарное	Атрибуты для обучения плаванию, нырянию
		Атрибуты для игр на воде
		Корзины пластиковые для игрушек и оборудования
		Мячи надувные
		Комплект надувных игрушек
		Кольца цветные тонущие 18 см
		Набор тонущих игрушек- водоросли
		Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде
		Набор из подводных обручей, кольцеброса и подводных флажков
		Баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцебросом и тонущими игрушками в виде рыб
		Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде: кораблики, лодочки, мелкие фигурки животных, рыбки
		Очки для плавания
		Поплавки цветные, флажки
		Доски плавательные
		Нудлы для плавания
		Нарукавники для плавания
		Круги для плавания
		Обручи плавающие

Перечень оборудования на спортивной площадке (улица)

п/п	Тип материала	Наименование
1.	Стационарное	Скалолазка ДСО-СО-11
		Бревно
		Бревно
		Бревно
		Ворота для мини-футбола
		Турник металлический
		Металлическая лесенка мишень
		Бревно бум на цепях
		Лесенка-горка
		Скамейка
		Металлическая лесенка
		Дуги для подлезания
		Теннисный стол
2.	Выносное	Конусные фишки для разметки
		Атрибуты для спортивных игр
		Сетка и ракетки для настольного тенниса
		Атрибуты для подвижных игр
		Мячи баскетбольные
		Мячи волейбольные
		Мячи футбольные
		Ракетки для бадминтона, воланчики
		Сетка волейбольная
		Санки
		Лыжи
		Хоккейные клюшки

