

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Центр развития ребенка – детский сад №9 «Теремок»**

623900 Свердловская область, Туринский район, город Туринск, улица

Загородная, 36а Тел.: (343-49) -2-74-76, e-mail: [detsad9tur@mail.ru](mailto:detsad9tur@mail.ru), сайт:

<http://detsad9turinsk.com.ru>

**ПРИНЯТА**

на Педагогическом совете  
протокол от 28 августа 2025 г. № 1

**СОГЛАСОВАНА**

Заседание Родительского комитета  
Протокол от 28 августа 2025г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
МАДОУ Детский сад  
№ 9 «Теремок»  
от 28 августа 2025 г. № 70-П

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Физкулята»**

направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
воспитатель  
Терентьева А. А.

Туринск, 2025 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка_____	3
2. Цели и задачи Программы_____	4
3. Характеристика обучающихся по Программе_____	5
4. Формы и режим занятий по Программе_____	6
5. Содержание Программы_____	9
6. Учебно-тематическое и календарно-тематическое планирование_____	10
7. Условия реализации Программы_____	16
8. Список информационных ресурсов_____	17

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкулята» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана для дошкольников 5-6 лет. Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242);
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года №МР-81/02вн);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. Москвы).

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Программа для кружковой работы физкультурно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана с учетом

требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

## **2. Цели и задачи Программы**

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка средствами общей физической подготовки.

Задачи:

### ***Образовательные:***

- приобретение дошкольниками знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- создание оптимальных условий для совершенствования физических качеств дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

### ***Развивающие:***

- развитие основных физических качеств;
- формирование умения ориентировки в пространстве;
- воспитание нравственности, личностных качеств (активность, самостоятельность, дружелюбность).

### ***Оздоровительные:***

- содействие укреплению здоровья детей, формирование и поддержка правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- повышение умственной работоспособности;
- формирование навыков здорового образа жизни средствами ОФП;
- самостоятельное использование ОФП, как метода снятия высокого психофизического напряжения.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Программа кружка «Физкулята» включает в себя общефизическую подготовку и такие разделы, как: легкая атлетика (прыжки, бег метание), «Школа мяча» (прокатывание, броски, ловля, передача мяча, игры с мячом), гимнастика (упражнения на гимнастической лестнице и скамейке, ОРУ с предметами, строевые упражнения). Данные разделы программы чередуются. Вначале обучения по программе воспитанникам предлагаются упражнения в упрощенной форме, со временем уровень сложности повышается.

Цикличность программы обеспечивает планомерное изучение и закрепление навыков и умений.

***Программа строится на следующих дидактических принципах:***

Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип систематичности – непрерывность, планомерность.

Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Программа кружковой деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

### **3. Характеристика обучающихся по Программе**

#### ***Возрастные особенности детей 5-6 лет.***

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда

мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений взрослый должен следить за усиленностью физических нагрузок.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

#### **4. Формы и режим занятий по Программе**

В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий - 1 академический час (25 минут).

##### ***Формы реализации Программы:***

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий.

Для реализации программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трех частей:

1 Часть (вводная). Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки (ходьба, бег).

2 Часть (основная). Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движений, подвижных игр.

3 Часть (заключительная). Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, самомассаж).

На каждом занятии дети осваивают материал по физической культуре и закрепляют его через игровую деятельность. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие.

### ***Методы обучения по Программе:***

1. Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

3. Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

### ***Ожидаемые результаты и форма их проверки***

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;

- сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

### ***Мониторинг по определению уровня усвоения программы***

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится два раза за период обучения – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

### ***Диагностика:***

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. Участвует в играх с элементами спорта.
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
5. Прыгает в длину с места не менее 110 см.
6. Прыгает в длину с разбега.
7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.
8. Прыгает через скакалку.
9. Бег 30 м.
10. Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин).
11. Бросает набивной мяч.
12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).
13. Может следить за правильной осанкой.
14. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

### ***Критерии оценки выполнения:***

Условные обозначения:

- 1 – навык сформирован;
- 2 – навык находится в стадии формирования;
- 3 – навык не сформирован.



## 5. Содержание программы

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трех частей: разминка, основная и заключительная.

**Разминка** включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

**Основная часть** занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части дается большой объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 15 - минут.

Задача **заключительной части** – привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, санитарно-гигиенических требованиях к местам занятий, к одежде занимающихся, показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, подвижным играм, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

## 6. Учебно-тематическое и календарно-тематическое планирование.

### Учебный план

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов		
				Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Легкая атлетика		11	11
3.	Школа мяча		12	12
4.	Гимнастика		12	12
Итого		1	35	36

### Учебно-тематический план

№	Тема	Сроки
1	Теоретические знания	1 раз в месяц
2	Развитие физических качеств	На каждом занятии
3	Дыхательная гимнастика	На каждом занятии
4	Развитие координации	На каждом занятии
5	ОРУ	На каждом занятии
6	Подвижные игры	На каждом занятии
7	Самомассаж	1, 3 неделя месяца
8	Легкая атлетика	1 месяц (сентябрь, декабрь, март)
9	Школа мяча	2 месяц (октябрь, январь, апрель)
10	Гимнастика	3 месяц (ноябрь, февраль, май)

### Календарно-тематическое планирование

№	Неделя	Содержание
<b>Сентябрь</b>		
1	1 неделя	<b>Вводное занятие.</b> ОРУ без предметов. Развитие прыгучести. Подвижные игры.
2	2 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Теоретические знания: «Что такое легкая атлетика?». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с косичкой. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание.

3	3 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж.
4	4 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание.
<b>Октябрь</b>		
5	1 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Теоретические знания: «Что «умеет» мяч?». Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Самомассаж.
6	2 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями.
7	3 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Самомассаж.
8	4 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мешочков вдаль. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями.
<b>Ноябрь</b>		
9	1 неделя	<b>Гимнастика</b> Теоретические знания: «Зачем нужна

		гимнастика?». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
10	2 неделя	<b>Гимнастика</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание на четвереньках различными способами. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности.
11	3 неделя	<b>Гимнастика</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с кубиками. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
12	4 неделя	<b>Гимнастика</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности.
<b>Декабрь</b>		
13	1 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Теоретические знания: «В чем польза бега?». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж.
14	2 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с косичкой. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание.
15	3 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые упражнения. Прыжки в высоту разными

		способами. Подвижные игры. Самомассаж.
16	4 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гантелями. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание.
<b>Январь</b>		
17	1 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Теоретические знания «Как появился мяч?». Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Самомассаж.
18	2 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с мешочками на голове.
19	3 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Самомассаж.
20	4 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Разминка в ходьбе, беге. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями.
<b>Февраль</b>		
21	1 неделя	<b>Гимнастика</b> Теоретические знания «Ровная осанка – это здорово!». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ со скакалкой. Ползание на четвереньках различными способами. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
22	2 неделя	<b>Гимнастика</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем.

		Прокатывание обруча разными способами. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности.
23	3 неделя	<b>Гимнастика</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Прокатывание обруча разными способами. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
24	4 неделя	<b>Гимнастика</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с лентами. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности.
<b>Март</b>		
25	1 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Теоретические знания «Чем помогает равновесие?». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж.
26	2 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с кеглями. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание.
27	3 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж.
28	4 неделя	<b>Легкая атлетика.</b> Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые соревновательные упражнения. Эстафета.
<b>Апрель</b>		
29	1 неделя	<b>«Школа мяча»</b>

		Теоретические знания «Мяч – это весело». Разминка в ходьбе, беге. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Самомассаж.
30	2 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями.
31	3 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мешочков вдаль. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Самомассаж.
32	4 неделя	<b>«Школа мяча»</b> Подвижные игры с мячом.
<b>Май</b>		
33	1 неделя	<b>Гимнастика</b> Теоретические знания «Тянемся, тянемся...». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
34	2 неделя	<b>Гимнастика</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание на четвереньках различными способами. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности.
35	3 неделя	<b>Гимнастика.</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. Самомассаж.
36	4 неделя	<b>Гимнастика</b> Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Прокатывание обруча разными способами.

		Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности.
--	--	---

## 7. Условия реализации Программы

### ***Материально-техническое обеспечение Программы:***

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

### ***Материально-техническое обеспечение:***

Доска гимнастическая  
Дуги деревянные  
Дуги металлические  
Канаты  
Кегли  
Коврики  
Конусы  
Косичка  
Кубики  
Лестница деревянная с зацепами  
Массажная дорожка  
Мат  
Мешочки для метания  
Модуль мягкий  
Мячи массажные  
Мячи большого размера  
Мячи малые пластмассовые  
Мячи малые резиновые  
Обручи  
Палки гимнастические  
Скакалки  
Скамейки  
Стенка гимнастическая  
Флажки и др.



## **8. Список информационных ресурсов**

### ***Список литературы для педагогов:***

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
2. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА\_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
6. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
7. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
9. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
11. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

### ***Список литературы для детей и родителей:***

1. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
3. Ковалева Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
4. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.

5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
6. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
7. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 с.
8. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

***Электронные образовательные ресурсы:***

<https://www.gto.ru/norms>.

<http://www.fizkult-ura.ru/>.

<http://sportrules.boom.ru/>