

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 37**
(МБДОУ-детский сад № 37)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ»
ул. Академика Бардина, 25-а, Екатеринбург, Свердловская область, 620149
тел/факс 8(343)308-00-37 E-mail: mdou37@eduekb.ru
<https://37.tvoysadik.ru/>
ОКПО 50746928 ОГРН 1026605238626
ИНН/КПП 6661082892/667101001

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ-детский сад №37
Протокол №1 от 28.08.2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ-детский сад №37
Стрельникова Т.В.
Приказ № 69 от 29.08.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-оздоровительной направленности
Секция «Оздоровительная гимнастика»**

возраст обучающихся – 4-5 лет
срок реализации - 1 год

Автор - составитель:
Денисова А.С.

Екатеринбург. 2025 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	6
Содержание программы.....	8
Ожидаемые результаты.....	24
Условия реализации программы.....	25
Оценочные материалы.....	26
Список литературы.....	29

Пояснительная записка

Актуальность. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Дополнительная образовательная программа "Оздоровительная гимнастика" разработана для детей 4-5 лет. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, укреплению их здоровья

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности и качества дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Отличительной особенностью Программы является то, что все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, оптимизирует эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года

(утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 №996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей»»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

12. Устав МБДОУ-детского сада №37.

Направление программы: художественная.

Принципы подходы к реализации Программы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); - учет этнокультурной ситуации развития детей

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Возраст от четырех до пяти лет — период относительного затишья. Ребенок вышел из кризиса и в целом стал спокойнее, послушнее, покладистее. Все более сильной становится потребность в друзьях, резко возрастает интерес к окружающему миру. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности.

В этом возрасте у вашего ребенка активно проявляются: Стремление к самостоятельности. Этические представления. Ребенок расширяет палитру осознаваемых

эмоций, Творческие способности. Развитие воображения входит в очень активную фазу. Страхи, как следствие развитого воображения. Отношения со сверстниками. У ребенка появляется большой интерес к ровесникам, Активная любознательность, которая заставляет детей постоянно задавать вопросы обо всем, что они видят.

Физические особенности развития

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Психическое развитие ребенка

В возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся.

Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности.

Особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте

В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей, более глубоких и осмысленных чувств. Ребенок может понять душевное состояние близкого ему взрослого, учиться сопереживать. Дети очень эмоционально относятся как к похвале, так и к замечаниям, становятся очень чувствительными и ранимыми. К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной принадлежности.

Объем программы

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.
Оптимальное количество детей в группе – 25 человек.

Программа реализуется в объеме 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 80 часа в год.

Режим занятий

Периодичность – с сентября по июнь.

Продолжительность занятий: 25-30 минут

Формы подведения итогов реализации Программы

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются:

- открытые мероприятия с присутствием родителей,
- Мониторинг развития физических качеств и сформированности навыков физических упражнений у занимающихся с помощью контрольных упражнений.
- фото, видео материалы.

Цель и задачи программы

Цель - физическое развитие и воспитание детей среднего дошкольного возраста, максимальное раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребёнка.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

Воспитательные:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Обязательными условиями решения этих задач являются охрана и укрепление здоровья малышей, развитие их двигательной культуры, создание предметно-развивающей среды. В соответствии с современными психолого-педагогическими представлениями содержание образования детей должно быть интегрированным. Принцип интеграции предполагает сочетание и взаимопроникновение в педагогическом процессе разных видов детской деятельности. Это обеспечивает полноту реализации возможностей ребёнка, целостность восприятия им окружающего мира, его всестороннее развитие.

Результатом всего хода развития и воспитания ребёнка дошкольного возраста является максимальное раскрытие его индивидуального возрастного потенциала, гармоничное развитие его личностных качеств, осознание ребёнком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей; умение общаться со взрослыми и сверстниками, *развитие основных физических качеств.*

Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по оздоровительной гимнастике	1		1	Беседа (проговаривание правил поведения перед началом каждого занятия)
1	Упражнения в основных движениях	15	-	15	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения (упражнения с предметами)	10	-	10	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
3	Строевые упражнения	5	-	5	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
4	Акробатические упражнения	17	-	17	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
5	Подвижные игры	20	-	20	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
6	Знания о здоровом образе жизни	В процессе занятий			беседа
7	Физкультурное развлечение, Спортивный праздник.	10		10	наблюдение
	Проведение мониторинга физической подготовленности занимающихся детей	2		2	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
Всего:		80	0	80	

Содержание учебного (тематического плана)

Упражнения в основных движениях:

Ходьба. Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с выполнением заданий для рук, по диагонали. Ходьба, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами, чередуя стороны, в приседе, полуприседе, в упоре сзади, согнув колени. Переступать через предметы (палку, кубики, обручи, барьеры). Со сменой направления по сигналу. Змейкой. Спиной вперед. Друг за другом с закрытыми глазами. С остановками по сигналу. Со сменой темпа по сигналу.

Бег. Переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Бегать в заданном направлении и враспынную. Бег со сменой направления по сигналу, змейкой, по диагонали, спиной вперед. Правым, левым боком (галоп), перекатами, с высоким подниманием бедра, семенящий, с поднятием прямых ног вперед, с захлестыванием голени.

Прыжки. Поскоки на месте на двух ногах, поскоки с продвижением вперед. Прыжки через предметы. Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 15 см от поднятой руки ребёнка. Прыжки через параллельные линии или верёвки, гимнастические палки (на расстоянии 30 см). Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыжки с высоты 10 - 15 см. Прыжки разными способами: скрещивая ноги, чередуя стопы – с ноги на ногу, с высоким подниманием коленей. Прыжки через скакалку, обруч способом «перешагивание», «с двух ног» (вперед, вправо-влево). Прыжки с разбега способом «Согнув ноги».

Ползание и лазанье. Ползание в упоре лежа вперед, правым, левым боком, через предметы; подлезать под препятствия высотой 40 см. Ползать с последующим переползанием через лежащее на полу препятствие (гимнастическая скамейка). Лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом (подтягивание на перекладине).

Катание, бросание. Метание малого мяча в цель, бросок набивного мяча из-за головы вдаль. Прокатывать мяч из разных исходных положений, правой, левой руками. (на расстоянии 3 м). Катать мяч с продвижением вперед в полуприседе. Бросать мяч вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Упражнения в парах на передачу мяча. Бросать мяч через ленту, сетку, в сетку (верхний край сетки на уровне глаз ребёнка на расстоянии 1–1,5 м). Бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребёнка) горизонтальную цель (корзину, ящик, обруч на расстоянии 2 м) двумя руками, правой и левой руками.

Бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки) на дальность правой и левой руками. Передача мяча с отскоком от пола.

Равновесие. Ходить по прямой и извилистой дорожке, гимнастической доске (ширина 20 см, длина 203 м), выложенной шнурами на полу. Ходить по шнуру, положенному на полу прямо, зигзагом, по кругу. Ходить наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см). Ходить по гимнастической скамейке прямо и на четвереньках. Ходить с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10–15 см), из обруча в обруч, с ящика на ящик. Подниматься на гимнастическую скамейку (высота 30 см), ходьба по скамейке разными способами (перекаты, правым – левым боком, на носках). Выполнять упражнение «ласточка» на скамейке. Подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню. Медленно кружиться на месте – стоять на одной ноге, подняв другую ногу вперед, согнув колено.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой, над головой, в стороны и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Круговые движения в плечевых суставах, предплечьях, лучезапястных суставах, вперед-назад. «рывки руками» - вверх – вниз, разведение рук в стороны.

Упражнения для туловища. Наклоны из разных исходных положений с упражнениями для рук, круговые движения туловища, таза. Повороты туловища вправо-влево (скручивание) с различным положением рук, (предметами). Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. Сед в упоре подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (на правую, на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кегли, мячи разного диаметра, гимнастические палки), из разных исходных положений. Лёжа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине – опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Из положения «группировка» с

обхватом коленей выполнять перекаты на спине вперед-назад в упор присев. Лёжа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 10 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Маки ногами – вперед (скрестно). Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни. Выпады вперед, в стороны, «перекаты» вправо-влево, руки впереди, удерживая равновесие. Зашагивание на скамейку высотой 20 см. Круговые движения в тазобедренных (коленных, голеностопных) суставах кнаружи, вовнутрь.

Строевые упражнения

Построение в шеренгу (перестроение в несколько шеренг по расчету), построение в колонну по два, три разными способами (по расчету, с помощью фигурной маршировки)

Акробатические упражнения

Кувырок назад из исходного положения: упор присев, кувырок из исходного положения: стоя согнувшись, Кувырок назад из исходного положения: упор присев Упражнения: «мост», «березка», «корзиночка», «лодочка», «ласточка», «лягушка», «Бабочка», «складочка». Шпагаты: поперечный и продольный, полушпагат. Упражнение: «Колесо» на правую и левую стороны.

Подвижные игры

Игры с ходьбой и бегом: «Дождик по номерам», «Найди пару», «Кто тише», «Самолёты», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Пугало», «Домики для зверят», «Кошка и мыши», «разбудим медведя», «Акула», «рыбки», «Комары и мухи», «Ракеты», «роботы и феи». «Гуси и ворк», «волк в лесу», «Цветы», «Птички в гнёздышках», «Совушка», «Воробей и кошка», «Кто быстрее возьмет», «Ленточка», «Солнышко», «Дудорь», «Корзиночка».

Игры с прыжками: «кошка и воробей», «Пол – это лава», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Зайцы и лиса», «Цыплята», «Вперед-назад».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки». *Игры с бросанием и ловлей:* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Вызов имен», «Картошка», «ответь на вопрос».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Жуки», «Птицелов».

Знания о здоровом образе жизни, о здоровье.

Теоретические знания о здоровом образе жизни даются в игровой форме, в виде подвижных игр, а также проведение бесед во время занятий.

Тема: «Нужно, нужно умыться по утрам и вечерам»

Тема: «Нужно быть опрятным»;

Тема: «Мое тело».

Тема: «Каждый день нужно делать зарядку».

Тема: «Мы выходим на прогулку». Каждый день нужно гулять.

Тема: «Зимние виды спорта».

Тема: «Семейные традиции».

Тема: «Полезные продукты».

Тема: «Сильные, смелые, здоровые, умелые». Мы выросли, стали большие. Потому что каждый день делали зарядку, ходили на прогулку, занимались физкультурой. Стали сильными и здоровыми.

Тема: «Мусор убираем»

Физкультурное развлечение, спортивный праздник.

«Осенние забавы»- подвижные игры осенней тематики. Веселые старты.

«День туризма» - эстафеты, квест.

«В дружбе сила!»- командные соревнования.

«Игры на призы деда мороза» - подвижные игры танцы, конкурсы.

«Защитники Родины» - военизированные эстафеты, строевые упражнения, песни.

«Юный гимнаст» - спортивные соревнования в акробатических комбинациях.

«Мама – мой друг» - спортивный праздник с родителями.

«Масленица» - подвижные игры, танцы, хоровод.

«Путешествие в Здравейск» - спортивно – познавательное мероприятие с песнями и играми в виде представления.

«Здравствуй солнце» - спортивный праздник на свежем воздухе

Календарно – тематическое планирование

Сентябрь	Тема: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. «Растем здоровыми и веселыми – секреты здоровья!». (На занятиях используются песни, относящиеся к сезону – осень.)			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Задачи: Укреплять здоровье детей. Стимулировать двигательную активность. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Совершенствование двигательных навыков и основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Развитие и совершенствование физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Научиться строиться в шеренгу, колонну, круг самостоятельно. Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях. Знать правила поведения на занятиях по оздоровительной гимнастике.			
Ходьба	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, пятках, правым, левым боком.		Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с высоким подниманием коленей, в полуприседе, приседе.	
Бег	Бег по залу друг за другом с чередованием темпа.		Переход от ходьбы к бегу, и наоборот. Бег галопом (приставными шагами, правым и левым боком)	
Прыжки	На месте на двух ногах.		На месте на двух ногах. Перепрыжки с ноги на ногу.	
Физкультурно-игровые упражнения	«Пройди по тропинке» упражнения с координационной лестницей. ОРУ под осеннюю музыку.		П.и. «По узенькой дорожке» (ходьба по гимнастической доске). Упражнения с корд. лестницей. ОРУ с мячами. П.и. «Птички» (лёгкий бег).	
Подвижные игры в группе Создание условий для развития двигательной активности	«Обезьянки» (лазанье). ОРУ в движении с мячами - «Прокати мяч» Подвижные игры: «Пугало», «Корзина с урожаем», «Дождик – догонялки».		Подвижные игры: «Дождик по номерам», «Хоровод- урожай», «Шел козел», «Колорадские жуки», «Вперед-назад», «Найди друга».	
Формирование здорового образа	Тема: «Нужно, нужно умыться по утрам и вечерам».		Тема: «Нужно быть опрятным»;	

Акробатические упражнения	Перекаты в группировке в упор присев. Упражнение «Березка». Кувырок вперед, шпагаты: поперечный, продольный.			Два кувырка пудрят, шпагаты: поперечный, продольный. Упражнения: «Складочка», «Корзиночка», «лодочка».
Физкультурное развлечение	«Осенние забавы»- подвижные игры осенней тематики. Веселые старты.			
Октябрь	Тема: «Со спортом дружить — здоровым быть». (На занятиях используются песни, относящиеся к сезону – осень.)			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Формировать точные двигательные навыки (правильный бег) и основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание). Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях. Развивать ориентировку в пространстве. Выполнения кувырков вперед. Выполнение различных шпагатов. Научиться строится в шеренгу, колонну, круг самостоятельно.			
Закаливание	Разминание ушных раковин, ладошек, пальчиков самими детьми. Ходьба по массажным коврикам. Ходьба босиком. Дыхательная гимнастика.			
Ходьба	В заданном направлении. С препятствиями. (перешагивая барьеры), ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба спиной вперед, выпадами.		В заданном направлении и в заданном направлении, взявшись за руки. Ходьба в приседе. Ходьба на носках, руки на поясе, вверх, колени не сгибать.	
Бег	Переход от ходьбы к бегу, и наоборот. Бег с остановками по сигналу.		Переход от ходьбы к бегу, и наоборот. Бег со сменой направления по сигналу. Бег галопом правым и левым боком, спиной вперед.	
Прыжки	На месте на двух ногах с четким приземлением, ноги вместе. Прыжки на двух ног из стороны в сторону.		Прыжки с продвижением вперед с двух ног, руки на поясе. Прыжки с высоким поднятием коленей.	
Физкультурно-игровые упражнения	Ходьба и бег, огибая висящие ленточки. Игра перепрыгни веревочку, перебегая из одного конца зала в другой.		Полоса препятствий: «Осенний лес» с прыжками и бегом.	

Подвижные игры	«Тучка», «Огуречик-огуречик»	«Ветер», «Поягоды».	«Яблочко», «Потанцуй с другом», «Паровозик».	«Сороконожка», «Стой – замри», «Домики для зверят»
Формирование здорового образа жизни	Тема: «Мое тело».		Тема:«Каждый день нужно делать зарядку».	
Основные виды движений, акробатика	Учить бросать и ловить мяч двумя руками с хлопком (двумя хлопками). Упражнения: березка, перекаты, катание по мату из исходного положения: лежа на животе, руки вверх, шпагаты. Акроб. Комбинация: Кувычок вперед – перекаат назад – березка, мах двумя, согнув ноги – упор присев. ОРУ – с гантелями.		Упражнение в парах: учить бросать и ловить мяч двумя руками. Стойка на руках у стены. Кувырок вперед, упражнение «ласточка». Акроб. Комбинация: Кувыкок вперед – перекаат назад – березка, мах двумя, согнув ноги – упор присев – стойка пргнувшись – «ласточка». ОРУ – с гантелями.	
Физкультурные развлечения	«День туризма» - эстафеты, квест.			
Ноябрь	Тема: «Физические качества человека».			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Формировать представление о собственном теле, его основных частях и их движениях. Рассказать, что такое физические качества человека и как их развивать. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений.			
Ходьба	На носках, выпадами, скрестным шагом (правым – левым боком)		Подскоками, приставными шагами правым и левым боком с поворотами под счет.	
Бег	Переход от ходьбы к бегу, и наоборот. Бег в рассыпную с переходом – бег по кругу друг за другом (по сигналу)		Бег змейкой с ускорением, бег по диагонали с ускорением.	

Прыжки	Прыжковые упражнения с помощью координационной лестнице: «ножницы», «ноги врозь-вместе», «на правой-левой»		Прыжки вперед с двух ног через обруч (как через скакалку)	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Поезд» (переход от ходьбы к бегу, и наоборот); «Займи домик» с корд. лестницей. «Посади дерево» - с гм. Палками		«червяки» - ползание на животе по мату	Игра: «Поровненькой дорожке» (ходьба, равновесие).
Подвижные игры	«Птицелов», «Карусель» «Назови имя с гимнастической палкой». «Гуси и волк». «урожай»-хороводная .	«Жвигайся-замри», «Тучка летала» «Акула», «Дудочка м медведь».	«Ягоды» - на метание. «Паравоз» - с заданиями.	«Пузырь» - на скорость. «Вышибалы с картинками»
Формирование здорового образа жизни	Тема: «Мы выходим на прогулку». Каждый день нужно гулять. Беседы проводятся во время занятий, затем дети отвечают на вопросы.			
Основные виды движений, акробатика	Ходьба по узкой скамейке. Упражнения: «мост», «корзиночка», «Бабочка», «Лодочка», «Складочка».		С подгруппой детей: бросание мешочков на дальность, правой и левой рукой; Упражнения: «мост», «корзиночка».	
Физкультурные развлечения	«В дружбе сила!» - командные соревнования.			
Декабрь	Тема «Зима. Новый год»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Расширять функциональные возможности развивающегося организма. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений. Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Обучение ползанию по гимнастической стенке (развитие силы), выполнению акробатических комбинаций.			
Ходьба	Широкими шагами с поворотами, полуприсед, выпадами, с выполнением упражнений для рук, наклоны на каждый шаг.		С поворотами по сигналу, спиной вперед. В приседе.	
Прыжки	На двух ногах с продвижением вперёд. На правой левой – чередуя ноги по сигналу. Прыжковые упр. «Воробой»		С поворотом на 360 гр.	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Лиса и зайцы» (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, бег). «Саночки», «Снежки»		Игра «Через ручеёк» перепрыгивание через веревку, полотно. «Водопад»- дети пробегают под полотном.	
Подвижные игры в группе	Игра: «Хвостики». «Флажки», «Лепим снеговика», «Варежки».		Игра: «Волк в лесу», «Кто спрятался внутри», «Снежный ком», «Метель».	
Основные виды движений, акробатика	Лазание по гимнастической стенке. Упр. «Уголок» - подтягивать колени к животу из вися на гим. стенке. Упр «Мост».		Ползанию по гимнастической стенке, прыжок с разбега, согнув ноги. Акроб. Комбинация: «Мост» - лежа на спине, руки вверх, поворот на 180, руки через стороны – прыжком в упор присев – прыжок прогнувшись.	
Формирование здорового образа	Тема: «Зимние виды спорта».			
Физкультурные развлечения	Викторина с подвижными играми – «Зимние виды спорта».		«Новогодние старты на призы Деда мороза!»	
Январь	Тема: «Дом, моя семья».			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Развивать ориентировку в пространстве. Научить работать в команде. Развитие силовых качеств гибкости. Обучение упражнению «Колесо».			
Ходьба	Скрестно - правым и левым боком		На месте, приставными шагами.	
Бег	Змейкой на ускорение.		Друг за другом, в указанном направлении непрерывно 1,5 минуты.	
Прыжки	Прыжок с разбега ноги врозь		Через препятствия высотой 20 см	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра «По кочкам» (зашагивание на скамейку).		«Метание снежков» - в цель, «Мороженое» - метание мячей в цель в конус.	«Катание на коньках» - прыжковые упр. из стороны в сторону.
Подвижные игры	Подвижные хороводные игры у елочки. Игра: «Замри», «Косулька, снежинка, сугроб».		«Дудочка», «Далеко и близко», «паучок», «Снежный ком».	Игра: «Пляшем – спим», «В темном лесу», «Баба Яга».
Формирование здорового образа	Тема: «Семейные традиции».			
Основные виды движений, акробатика	Упражнение: «березка», «складочка», «колесо», «планка».		Упражнение: «Колесо».	
Физкультурное развлечение	«Прощание с елочкой»			
Февраль	Тема: «Мы любим нашу Родину!»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Формировать положительное отношение к двигательным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать ритмичность движений. Выполнение упражнения - сальто назад с помощью фитбола, модуля. Обучение упражнениям с мячом.			

Ходьба	Ходьба на носках, перекатами.		Ходьба друг за другом на носках, ходьба с предметом.	
Бег	Друг за другом со сменой направления по сигналу		Между предметами.	
Прыжки	В длину с места на двух ногах.		Прыжок вверх с приземлением на две.	
Физкультурно-игровые упражнения	Игры с мячом: – прокатывать мяч; – бросать и ловить мяч; – катать мяч друг другу; – прокатывать мяч в ворота. Ведение мяча двумя руками с последующей передачей			
Подвижные игры в группе	«Аэродром», «Машина», «военный стой».	«Профессии»,	«Машины» «Стой, замри – враг впереди!»	«Разветчики», «В темном лесу», «Зайка серенький», «Лиса и куры».
Развитие навыков гигиены	Беседа: «За что я люблю свой город», «Места, где я люблю гулять».			
Основные виды движений, акробатика	прыжки через модули (20 см). Перетягивание каната. Упр. «Колесо»	Ходьба по узкой гимнастической скамейке. Метание в цель из положения –лежа на животе. Стойка на руках у стены.	упражнения - сальто назад с помощью фитбола.	бросок мяча двумя руками из-за головы из положения – сед, ноги врозь. Упражнения - сальто назад с помощью фитбола.
Физкультурное развлечение	«Защитники Родины» - военизированные эстафеты, строевые упражнения, песни.			
Март	Тема: «Весна»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать ритмичность движений. Развивать координацию движений обеих рук, ног. Развитие гибкости – выполнение шпагатов.			
Ходьба	Ходьба, переходящая к бегу, и наоборот, «Олений бег» - разножка.		Ходьба, переходящая к бегу, и наоборот.	
Бег	Бег с заданиями на внимание		Бег с поворотом на 360 гр по сигналу.	

Прыжки	Прыжки через скакалку способом «перешагивание».		Прыжки непрерывные через обруч, держа его хватом сверху.	
Физкультурно-игровые упражнения	Игра: «Поезд», «В поле выросли цветы» - плавные танцевальные движения, ходьба на носках.		Игра: «Котята» (ползание по гимнастической скамейке).	
Подвижные	«Лягушата и бабочки у озера», «Солнышко – выходи», «Ворота», «Лучики солнца».	«Солнышко и дождик». «Весенние месяцы» - догонялки. «Комары и мухи».	«Трамвайчик», «Многоножка» «Паучок» «Рыбки» «Разбудили медведя»	«Волк в лесу», «Баба Яга» «Спящий кот» «Блин» «Пол – это лава»
Основные виды движений, акробатика.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с заланиями Шпагаты. Продольный шпагат с опорой.	Упражнение на развитие гибкости, шпагаты. Сальто назад на модуле «Треугольник».	Упражнение «лягушка», поперечный шпагат. Акроб. Комбинация.	Бросание набивного мяча двумя руками из-за головы из положения – сед, ноги врозь. Подтягивания на перекладине со страховкой.
Развитие навыков гигиены	Тема: «Полезные продукты».			
Физкультурные развлечения	«Мама – мой друг» - спортивный праздник с родителями.			
Апрель	Тема: «Летние виды спорта»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Формировать положительное отношение к командным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать понимание просьб-команд. Развивать ритмичность движений. Развивать координацию движений. Учить выполнять движения по слову-сигналу.			
Ходьба	Боком, приставным шагом.			
Бег	Непрерывный бег 2 минуты.		С предметом.	
Прыжки	Вверх, касаясь предмета		Прыжки через скакалку, которую крутят дети.	

Физкультурно-игровые упражнения	Игра: «Поймай бабочку» (прыжки вверх, касаясь предмета).		«Космодром» - бег с остановками около обруча – выполнение прыжковых упражнений	
Подвижные игры	Игра: «Камета», «Метеоритный дождь», «Роботы», «Ракеты»	Игра: «Курочка и цыплята», «Танцевальный батл», «Поехали» - игра с цветной резинкой.	Игра: «Поезд» - музыкальная игра с заданиями. «Искорки и вода»	Игра: «Волшебный обруч»
Основные виды движений, акробатика.	бросание мяча в горизонтальную цель. Упр. в парах на передачу мяча через натянутую веревку. Разучивание акр. Комб.	Прыжки в длину с места. Стойка на руках у стены. Разучивание акр. Комбинации.	Упр в парах. Передача мяча в игре футбол в два касания. Разучивание акр. Комбинации.	Упр в парах. Передача мяча в игре футбол в одно касание. Разучивание акр. Комбинации.
Развитие навыков гигиены	«Путешествие в Здравейск» - спортивно – познавательное мероприятие с песнями и играми в виде представления. (с презентацией).			
Физкультурное развлечение	«Масленица» - подвижные игры, танцы, хоровод.			
Май	Тема: «Растения: деревья, трава, цветы»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Физическое развитие	Развивать ориентировку в пространстве. Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений. Формировать положительное отношение к подвижным и спортивным играм. Обогащать двигательный опыт. Развивать ритмичность движений Развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов, уметь провести разминку самостоятельно, называя упражнения.			
Ходьба	Ходьба с заданиями, с наклонами, поворотами.		Ходьба с выполнением упражнений с гимнастической палкой.	
Бег	С предметом в колонне по одному.			
Прыжки	В глубину (спрыгивание с высоты 40 см).		Запрыгивание и спрыгивание со скамейки 30 см.	

Физкультурно-игровые упражнения	Игра «Перелезть через гим. лестницу» (перелезть через препятствие). Игра: «Заяц – медведь» - чередование прыжков и ходьбы на пятках.		Упражнения в парах на развитие силы и гибкости «Зоопарк».	
Подвижные	Игра: «Цапля и лягушки», «Акула», «Морская фигура».	Игра: «Пузырь» (хоровод на скорость и координацию.); «Золотые ворота», «Пирожок»	«Выше ноги от земли», «По порядку».	Игра: «Дождик – по номерам». «Пчелы» - игра с резинкой.
Основные виды движений, акробатика.	ходьба приставным шагом. Выполнение кувырка вперед из упора присев после прыжка с двух ног, через гимнастическую палку, валик.	Кувырок вперед из положения – стоя, согнув ноги, руки вперед (толчком двух ног).	Разучивание акр. Комбинации: Кувырок вперед из упора присева в упор присев – перекал назад – березка – лежа на спине - мост - лежа на спине, руки вверх – поворот на 180гр – кувырок через стороны, прыжком в упор присев – выпрыгивание вверх, прогнувшись – основная стойка.	
Развитие навыков гигиены, ЗОЖ	Тема: «Правильное питание. Зачем нужны витамины».			
Физкультурное развлечение	«Юный гимнаст» - спортивные соревнования в акробатических комбинациях. (выявление самого сильного гимнаста среди мальчиков и девочек) награждение грамотами и медалями.			
Июнь	Тема: «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья!» Занятия проводятся на спортивной площадке на улице , в зале.			
	1-2 недели		3-4 недели	
Физическое развитие	Укреплять здоровье детей. Формировать здоровый образ жизни. Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности. Умение выполнять упражнения и играть в подвижные игры на открытой площадке на свежем воздухе самостоятельно.			
Ходьба	Скрестным шагом		Приставным шагом, выпадами., выпадами в стороны. ОРУ в движении с мячами	
Бег	Челночный бег, бег с остановками, со сменой направления.		Змейкой, на скорость до предмета.	

Прыжки	Прыжки в обруч со сменой положения ног (вместе - врось) – «игра в классики». Прыжки через длинную скакалку.	Прыжки через кубики, гимнастические палки с ноги на ногу. Прыжки через длинную скакалку – кто больше.
Физкультурно-игровые упражнения	Передай мяч товарищу разными способами (броском в пол, прокатыванием), упр. с элементами волейбола. Футбольные упражнения – передача мяча в парах.	Перешагивание через обруч. Упражнения в парах, передача мяча в пол с отскоком в центре обруча, лежащего на земле. Ведение мяча двумя руками. Упражнение с элементами футбола волейбола.
Подвижные игры	«Пугало»; «Солнце и дождик». «Снайпер», «Вышибалы с картинками».	«У медведя во бору»; «По ягоды», «Летний паровоз», «Колечки», «Кто быстрее поймает»
Основные виды движений	Бег на скорость с предметами (мячом, кольцом, обручем). Длительный бег с переходом на ходьбу до 3-х минут.	Выпады вправо и влево перекатами. Элементы упражнений спортивных игр.
Развитие навыков гигиены	Тема: «Собираем мусор»; «Сортировка мусора»	
Физкультурное развлечение	«Здравствуй солнце» - спортивный праздник на свежем воздухе	

Планируемые результаты

Личностные результаты

- развитие положительного отношения ребёнка к себе, другим людям, окружающему миру, коммуникативной и социальной компетентности детей; формирование у ребёнка положительного самоощущения – уверенности в своих возможностях, в том, что он хороший, что его любят; формирование у ребёнка чувства собственного достоинства.

- воспитание положительного отношения ребёнка к окружающим людям – уважения и терпимости к детям и взрослым, уважения к чувству собственного достоинства других людей, их мнениям, желаниям;

- приобщение детей к ценностям сотрудничества с другими людьми: оказание помощи при осознании необходимости людей друг в друге, планировании совместной работы, соподчинении и контроле своих желаний;

- развитие у детей чувства ответственности за другого человека, общее дело, данное слово;

- создание коммуникативной компетентности ребёнка – распознавание эмоциональных переживаний и состояний окружающих, выражение собственных переживаний;

- формирование у детей социальных навыков: умений договариваться, соблюдать очерёдность, устанавливать новые контакты.

Метапредметные результаты

Ребенок овладевает средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками. Приобретает способность управлять своим поведением на основе первичных ценностных представлений, соблюдает элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Также ребенок овладевает универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его задания.

Предметные результаты

Ребенок умеет: владеть своим телом, легко и правильно выполнять упражнения, чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений, играть в подвижные и спортивные игры, зная их правила.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

спортивный зал, коврики, мячи различного диаметра, массажные мячики, обручи различного диаметра, скакалки, гимнастические палки, фитболы, пластмассовые гантели, конусы, колечки, гимнастические дорожки, парашют для гимнастики, маты, гимнастические скамейки, шведская стенка.

Информационное обеспечение

Ауди и видеотехника,

CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.

Фонотека, включающая в себя диски (флеш-карты) со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий оздоровительной гимнастикой, продолжительностью 25-30 минут.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования: высшее педагогическое образование по направлению «Физическая культура»

Методическое обеспечение

1. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки».

Издательство «Учитель», 2008г.

2. Галанов А. С. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»

Издательство: Детство-пресс, 2010.




3. Подольская Е. И. «Гимнастика для детей дошкольного возраста». Издательство «Учитель», 2008г.



Оценочные материалы

Мониторинг физической подготовленности детей 4-5 лет осуществляется в начале в конце учебного года (осень, весна). Все тесты принимаются, используя визуальный метод оценивания качественного выполнения упражнений и основных двигательных действий. Также существует и промежуточное оценивание развития физических качеств – в виде открытых занятий и массовых мероприятий, где качественное выполнения тех или иных видов движений осуществляется визуально. Оценка гармоничного развития ребенка охватывает большинство интегративных качеств и происходит по принципу: «выполняет», «не выполняет». Освоение ребенком программы «Оздоровительная гимнастика» осуществляется в том случае, если ребенок выполняет данные требования по всем показателям.

Таблица контрольных упражнений

Бег	Критерии оценивания	
	выполняет	Не выполняет
	Имеется фаза полета, правильное положение рук, выполнение полноценного отталкивание при беге. Правильная постановка стопы. Равномерный темп. Ребенок умеет чередовать ходьбу с бегом, отчетливо слышит и понимает команды тренера. Может выполнять бег 2 минуты непрерывно в умеренном темпе.	Ребенок демонстрирует неправильную технику бега: семенит, сгибает колени, «размахивает руками», сильно прижимает локти к туловищу, при беге нет фазы полета. Неправильная постановка стопы. Ребенку тяжело переключаться с одного темпа бега на другой, он не может длительно выполнять бег, неправильно дышит во время бега.

Прыжки с двух нок.	Правильно выполняет все три фазы упражнения «Прыжок с двух ног». Ребенок отталкивается двумя ногами и приземляется на две.	Неодновременное отталкивание двумя ногами, сильное раскачивание туловища, падение при прыжке на колени, либо на попу.
Метание в цель	Выполнение броска от плеча. Попадание в корзину мешочком с песком (150г) на расстоянии 1,5м.	Неправильная техника броска, сильное сгибание руки в локтевом суставе, сильный замах, заведение руки за голову.
Упражнение «Складочка»	<p>Технически правильное выполнение упражнения, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки «натянуты», живот плотно прижат к бедрам.</p> 	Колени согнуты, спина сильно изогнута.
Упражнение «Бабочка»	<p>Технически правильное выполнение упражнения. Сед на полу, ноги согнуты в коленных суставах, разведены в стороны, стопы соединены, спина прямая, руки на коленях, либо обхватывают стопы. Ребенок легко касается коленями пола.</p> 	Круглая спина, нет прогиба в пояснице. Ребенок не может коснуться коленями пола.
Продольный шпагат	<p>Сед, ноги разведены в стороны на 180 градусов, спина прямая, носки натянуты.</p> 	Ребенок выполняет полушпагат, ноги недостаточно разведены в стороны. Спина округлая, колени согнуты, стопа западает к полу.
Поперечный шпагат на правую и левую ноги	Ноги прямые, имеется прогиб в пояснице, корпус «смотрит» в одну	Имеются отклонения корпуса, стопы, ноги согнуты в коленных

	<p>сторону по расположению ноги.</p> 	<p>суставах.</p>
<p>Упражнение «Корзиночка»</p>	<p>Акробатическое упражнение с сильным прогибом, руки выпрямлены, ладони ставятся под плечами, наклон головы назад. Ребенок старается достать косями до головы, не отрывая бедер от пола.</p> 	<p>Ребенок не достает носками до головы, руки согнуты, бедра не прижаты к полу.</p>

Список литературы

1. Белоусова, А. Культура здоровья. [Текст]/ А. Белоусова, В. Брагина, Л. Зубова – Екатеринбург. Банк культурной информации, 2006. – 148 с.
2. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416с.
3. Белкина В.Н., Васильева Н.Н., Елкина Н.В. Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям. – Ярославль: Академия развития, Академия К°, 1998. – 256с.
4. Горлова, Н.А. Личностный подход в дошкольном образовании: стратегия и путь реализации [Текст]/ Н. А. Горлова. – М.: МГИУ, 2000. – 195с.
5. Корепанова, М.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100»: пос. для педагогов и родителей [Текст]/ М.В. Корепанова, Е.В. Харламова. – М.: Изд. дом РАО; Баласс, 2005. – 144 с.
6. Образовательная система «Школа 2100» – качественное образование для всех: сб. материалов / под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Баласс, 2006. – 320 с.
7. Образовательная система «Школа 2100» : сб. программ. Дошкольное образование. Начальная школа/ под науч. ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Баласс, 2008. – 336 с.
8. Колесникова, С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. [Текст]/С.В. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005 – 157с.: ил
9. Музыка, О.В. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, тарший дошкольный возраст. – Волгоград: Учитель, 2010. – 127 с.
10. Образовательная система «Школа 2100». «Детский сад 2100». Образовательная программа для детей раннего возраста (2–3 года). Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (Проект) [Текст]/ Под науч. ред. О.В. Чиндиловой. – М.: Баласс, 2012. – 496 с. (Образовательная система «Школа 2100»)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792895

Владелец Стрельникова Татьяна Владимировна

Действителен с 09.01.2024 по 08.01.2025