

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета

Протокол № 01 от «06» 04 2023 г.
с учетом мнения совета родителей
(законных представителей)



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
средней группы**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 87 комбинированного вида с Калининского района
Санкт-Петербурга

Инструктор по физической культуре:
Мелехова Е. Н

Санкт - Петербург

2023

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативные правовые документы.....	3
1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 4-5 лет.....	5
2. Планируемые результаты освоения программы.....	6

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы	7
2.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями ..	8
2.3. Общая характеристика учебного предмета. Сведения о программах, на основании которых разработана рабочая программа	9
2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы на 2023-24 учебный год.....	10
2.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в средней группе	13
2.6. Двигательный режим детей среднего возраста	15
2.7. Режим двигательной активности в течении дня	16
2.8. Реализуемые оздоровительные и педагогические технологии.....	17
2.9. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности	20
2.10. План физкультурно-массовых мероприятий для детей 4-5 лет на 2023-24 уч.год	21
2.11. Поквартальные планы на 2023-24 учебный год	22
2.12. Формы работы с родителями	23
2.13. Программное содержание освоения основных движений	24
2.14. План-график распределения учебного материала на год	27
2.15. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».....	35
2.16. Подвижные игры, используемые для детей среднего возраста	37

III. Организационный раздел

3.1. Учебно-тематический план	42
3.2. Модель календарного (ежедневного) плана.....	42
3.3. Расписание ООД по физической культуре	42
3.4. Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса	43
3.4.1. Развивающая среда	43
3.4.2. Перечень традиционного оборудования спортивного зала.....	44
3.4.3. Перечень нетрадиционного оборудования спортивного зала.....	44
3.4.4. Используемая методическая литература.....	45

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год для детей 4-5 лет (средняя группа) — локальный акт образовательного учреждения, разрабатываемый на основе содержания «Основной образовательной программы дошкольного образования (далее – ООП ДО) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 87 Калининского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ № 87) в соответствии с нормативными документами:

1.1. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;

3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.

5. Устав ГБДОУ № 87

6. Основная образовательная программа ГБДОУ № 87

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детей в возрасте шести – семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

Структура Программы соответствует основной образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ №87 и включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. В основу учебно-методического комплекта входят авторские разработки комплексной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2020 г.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Цель программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП

Задачи:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Содержание психолого-педагогической работы по физическому воспитанию детей 4-5 лет ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

- Принцип учёта ведущей деятельности:
- - реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:
- - учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;
- Принцип амплификации детского развития
- - рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;
- Принцип единства обучения и воспитания
- - как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;
- Принцип преемственности образовательной работы
- - реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;
- Принцип сотрудничества с семьёй:
- - реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;
- Принцип здоровьесбережения:
- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 4-5 лет (средняя группа)

Основные антропологические и физиологические показатели дошкольника соответствуют возрастным нормам (физиологическая зрелость организма). Редко болеет, быстро выздоравливает.

Владеет основами культуры (умывание, чистка зубов и др.). Проявляет интерес к гигиенической двигательной деятельности, умеет использовать приобретённые под руководством педагога двигательные навыки в самостоятельной игре. Освоены основные двигательные умения и навыки на уровне не ниже средних. Ребёнок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, высокий уровень любознательности, умственной работоспособности, интереса к окружающему и речевого общения со взрослым.

Пятый год жизни - период интенсивного роста и развития организма ребёнка. В течении года масса его тела увеличивается на 1,5 -2 кг, рост на 6 -7 см. К 5 годам масса тела ребёнка составляет 19,0 кг, рост 110 см, окружность грудной клетки 54 см.

К пяти годам: движения уверенные и разнообразные, испытывает потребность в физических упражнениях. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается.

Опорно-двигательный аппарат ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Возрастные особенности детей 4 группы

Группа/ возраст	Особенности контингента детей			
	Пол чел., в %		Группа двигательной активности детей	Особенности познавательной сферы
	Ж	М		
/средний			Малоподвижный – Средний – Высокий –	ЗПР – 0 норма – 100 %

Индивидуальные особенности здоровья контингента детей

Группа/ возраст	Группа здоровья детей			
	II	III	IV	V
/средний	р. %	реб. %	реб. %	

Сведения о семьях воспитанников

Критерии	Доля (%) семей от общего количества детей в ДОУ
Общее количество детей 31. Из них, проживающих в:	
полной семье	чел. %
неполной семье	чел. %
многодетной семье	чел. %
проблемной семье	Нет

семье с опекуном	Нет
этнической семье	

2. Планируемые результаты освоения программы

- ✓ Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- ✓ Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- ✓ Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- ✓ Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- ✓ Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- ✓ Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ✓ Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- ✓ Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- ✓ Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- ✓ Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- ✓ С удовольствием делает зарядку, бодрящую гимнастику.
- ✓ Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

- **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**
 - Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
 - Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
 - Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
 - Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
 - Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
 - Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
 - Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
 - Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

- **Физическая культура**

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

«Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта:

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования);
- просмотр и обсуждение познавательных книг, мультфильмов о спорте, спортсменах, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий:

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств;

- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- проведение подвижных игр, игр-соревнований;
- проведение соревнований в д/с.

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем:

- проведение инструктажа на тему «Обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «Правила поведения в спортивном зале» и т.д.;
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формирование ответственного отношения к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке:

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- самообслуживание.

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизация словарного запаса за счет спортивной терминологии:

- проговаривание действий и название упражнений;
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности;
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением;
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением;
- тематические (по сказкам) игры-соревнования;
- проведение соревнований в д/с.

«Художественно-эстетическое развитие»

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическое развитие»:

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности;
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования.

Использование художественных произведений:

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт».

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении:

- использование упражнений ритмопластики;
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку;
- использование музыкально-подвижных игр;
- построение занятия на танцевальном материале;
- прослушивание песен о спорте.

Развитие эстетических чувств детей:

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма).

2.3. Общая характеристика учебного предмета.

Сведения о программах, на основании которых разработана рабочая программа.

Общеобразовательные программы с указанием выходных данных		Педагогические технологии с указанием выходных данных
Основная	Дополнительные	
Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №28 Калининского района Санкт-Петербурга	1. Стеркина Р.Б. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста, М., 2008. 2. Чепенёва А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Программа «Послушные волны». СПб, «Детство-Пресс», 2011.	1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа.– М.:Мозаика-Синтез, 2016 2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., Мозаика-Синтез, 2000. 3. Галанов А.С. «Игры, которые лечат для детей 3-5 лет».- М.: Педагогическое общество России, 2005. 4. Потапчук А.А. Правильная осанка.– СПб, «Детство-Пресс», 2005. 5. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика. – СПб.: Корона принт, 2004.

2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ д/с № 87 на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Период
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ	Режим дня (на холодное и теплое время года) Щадящий режим дня Гибкий режим дня Адаптационный режим дня Коррекция учебной нагрузки (по результатам психолого-педагогического консилиума)	Постоянно, в течение года
2.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка		
	Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки, физкультпаузы Динамические перемены	Ежедневно
		Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю
		Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно
		Подвижные игры на воздухе и в помещении	
		Физкультурные занятия на улице	1 раз в неделю
	Частично-регламентированная деятельность	Спортивные праздники	Не реже 2 раз в год
		Физкультурные досуги	1 раз в месяц
		Групповые занятия с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка	2 раза в неделю

		Индивидуальные занятия	по мере необходимости
		Дни здоровья	1 раз в сезон
		Разные виды гимнастик (зрительная, дыхательная, пальчиковая и другие)	Ежедневно
	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в свободное время в соответствии с группой двигательной активности	Постоянно, в течение года
4.	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	В соответствии с реализуемой программой	Постоянно, в течение года
5.	Оздоровительное и лечебно профилактическое сопровождение		
	Профилактические мероприятия	Мероприятия по обеспечению безопасности среды: воздухоочистители, водоочистители, кварцевание, увлажнители воздуха, использование лампы Чижевского Закаливание естественными физическими факторами	Постоянно, в течение года
		Физиотерапевтические процедуры	По показаниям
		Профилактические прививки	По плану поликлиники
		Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня Прогулка с увеличением времени пребывания на воздухе	Постоянно, в течение года
	Общеукрепляющие и закаливающие мероприятия	Свето-воздушные и солнечные ванны Мытьё ног Босохождение, водное закаливание во время проведения культурно-гигиенических процедур	В летний период
		Диспансеризация, полное лабораторное исследование детей, поступающих в школу	По графику поликлиники
6.	Организация питания	Меню обогащенное фруктами, овощами и соком С повышенным содержанием животного белка Гипоаллергенные диеты с исключением облигатных аллергенов, молока.	Постоянно, в течение года

2.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в средней группе ГБДОУ №87

№п/п	Форма	Средства	Место проведения	Кто проводит	Время в режиме дня, длительность, частота	Особенности методики
1	Утренняя гимнастика	Комплекс упражнений	Группа	Воспитатель	Утро 8.10-8.20 ежедневно	Игровая методика, включаются: дыхательные упражнения, с предметами, в различных положениях
2	Освоение основ гигиенической культуры	Пальчиковые тренинги	Туалетная комната	Воспитатель	Утро 7-10 минут ежедневно	Использование малых жанров фольклора
3	ООД	Упражнения и игры	Физкультурный зал	инструктор по ФК	2 раза в неделю, 20 минут	Игровая методика, основные движения, включаются специальные упражнения на формирования сводов стоп, осанки, с элементами ЛФК, варианты ходьбы, дыхательные упражнения
4	Физкультминутки	Логоритмические упражнения	Групповое помещение	Воспитатель	Днём, во время занятий познавательного цикла, 1-3 минуты	Зависит от формы занятий, его смысловой нагрузки, присутствует элемент занимательности
5	Подвижные игры	Игры малой, средней, большой подвижности, хороводные игры	Группа, прогулка	воспитатель, инструктор по ФК	Между режимными моментами, до или после занятий, ежедневно, в самостоятельной игровой деятельности, 15-20 минут	Зависят от уровня двигательной активности детей
6	Гимнастика для пищеварения	Комплекс упражнений	Лёжа в постели	воспитатель	После дневного сна, 1-3 минуты, ежедневно	Необходима последовательность выполнения упражнений
7	Бодрящая гимнастика, корригирующая, ортопедическая	Комплекс упражнений	После дневного сна	воспитатель	После дневного сна, 3-5 минут, ежедневно	Проводится из различных ИП (лёжа, сидя, стоя) по показаниям

8	Закаливание	Воздушное	Группа	воспитатель	После дневного сна, физкультурных занятий и УГ	Систематичность, по индивидуальным показаниям
9	Бодрящая гимнастика, корригирующая, ортопедическая	Водное	Группа	воспитатель	Во время гигиенических процедур после сна	Проводится из различных ИП (лёжа, сидя, стоя) по показаниям
10	Закаливание	Босохождение	Группа	воспитатель	После сна, 5-7 минут, ежедневно	Систематичность, по индивидуальным показаниям
11	Физкультурный досуг	Игры-эстафеты, подвижные, хороводные игры	Физкультурный зал	инструктор по ФК	1 раз в месяц 20-30 минут	Игровая методика
12	Музыкальный досуг	Танцевальные упражнения, игры, тематические вечера	Музыкальный зал	музрук.	1 раз в неделю, 20 минут	Игровая методика в музыкальном сопровождении
13	Спортивный праздник	Подвижные игры и упражнения	Спортивный зал, улица	инструктор по ФК	2 раза в год, зимой, летом	Игровая методика

Примечание: Подбор средств, форм, объёма мероприятий может меняться в зависимости от: условий работы, наличия персонала, количества детей, их самочувствия, изменения режима дня по непредвиденным причинам: эпидобстановки, погодных условий и пр.

2.6. Двигательный режим детей среднего дошкольного возраста ГБДОУ д/с№87

№ п/п	Виды двигательной активности	Норма времени	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1.	Утренняя гимнастика	6-8						
2.	ООД по образовательной области «Физическое развитие»	20						
3.	Динамические паузы, физкультминутки	до 5 мин.						

4.	Совместная деятельность (образовательная область «Музыка»)	20						
5.	Совместная деятельность (образовательная область «Физическое развитие») на прогулке	20						
6.	Самостоятельная двигательная активность	50						
7.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры - на утренней и вечерней прогулке)	12+12						
8.	Гимнастика после сна	3 -5						
9.	Спортивные упражнения (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках)	15						
10.	Физкультурные досуги	Один раз в месяц до 30 мин.						
11.	Спортивные праздники	Один раз в полгода до 45 мин.						
Суммарное время двигательной активности:		До 3ч. 05 мин.						

2.7. Режим двигательной активности в течении дня.

№	Вид двигательной активности	Средняя группа
1.	Утренняя гимнастика	6-8 мин.
2.	Физкультминутки	1-3 мин.
3.	ООД по образовательной области «Физическое развитие»	20 мин.
4.	Музыкальные занятия	20 мин.
5.	Бодрящая гимнастика	5-7 мин.
6.	Подвижные игры в группе, хороводные игры	15-20 мин.
7.	Самостоятельная двигательная активность	50 мин.
8.	Динамическая переменка между занятиями	5-7 мин.
9.	Прогулка	3 часа
10.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц	25 мин.
11.	Спортивный праздник 2 раза в год	45 мин.

2.8. Реализуемые оздоровительные и педагогические технологии:

Педагогическая технология Автор	«Дыхательная гимнастика» Красикова И.С.
Краткая аннотация	Помощь в обучении правильному дыханию, использование дыхательной гимнастики при занятиях с детьми, дозировка и время применения дыхательных упражнений, наиболее эффективные методики при различных заболеваниях.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Обучение правильному дыханию.
Задачи	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Обучение носовому дыханию. 3. Увеличить подвижность диафрагмы. 4. Улучшить деятельность ССС. 5. Повысить общую сопротивляемость организма, укрепить нервную систему ребёнка. 6. Обучить звуковой гимнастике.
Оборудование для зала и атрибуты	Пособие на дыхание (султанчики, пёрышки, теннисные шарик, пушинки, снежинки).
Наглядная информация для родителей	Консультации с комплексами упражнений на дыхание, папки-передвижки.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами дыхательных упражнений и звуковой гимнастики, ООД, динамические паузы, на прогулке, изготовление пособий на дыхание.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Выполнение дыхательного упражнения по карточке, мыльные пузыри, игра «Подуй на шарик», на прогулке подуть на одуванчик, листик и др.

Педагогическая технология Автор	«Осанка детей» Потапчук А.А.
Краткая аннотация	Последовательная и целостная методика воспитания правильной осанки, профилактики и исправления нарушений осанки с использованием традиционных и новых подходов для формирования и коррекции осанки.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Формирование стойкого навыка правильной осанки.
Задачи	1. Всестороннее укрепление мышечной системы. 2. Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника. 3. Воспитывать навык удержания своего тела в пространстве и при выполнении различных движений. 4. Прививать детям любовь к красивым и точным движениям. 5. Воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование для зала и атрибуты	Ортопедические дорожки, массажные коврики, маты, гимнастические палки, массажные мячи, мешочки с песком, гимнастическая стенка, скамейки, гантели, набивные мячи, фитболы, батут.
Наглядная информация для родителей	Консультации с комплексами упражнений на формирование правильной осанки, папки-передвижки, консультации по подбору мебели, обуви.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с применением корригирующих упражнений, ООД, динамические паузы, бодрящая гимнастика, тропа здоровья. Подвижные игры «Замри», «Тише едешь, дальше будешь», «Ходим в шляпах», «Восточный официант» и т.п.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Выполнение упражнения по карточке в ортопедическом уголке, игры малой подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Подвижные игры для детей с разным уровнем двигательной активности» Рунова М.А.
Краткая аннотация	Система занятий по физической культуре с преобладанием занятий игрового и сюжетно-игрового типа. Построена с учётом принципов оптимизации, дифференциации, индивидуализации. Решает комплекс оздоровительных, образовательных, воспитательных задач.
Возраст детей	Младший средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Естественное стимулирование двигательной и познавательной активности детей с учётом их потребности в движении.
Задачи	1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении. 2. Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов. 3. Способствовать овладению детьми игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, отображать действия, отвечающие характеру образа, согласовывать действия с текстом и музыкой. 4. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности. 5. Привлекать детей к совместным играм и упражнениям.
Оборудование для зала и атрибуты	Султанчики, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротики, флажки, модули.
Наглядная информация для родителей	Консультации «Игры в дороге», на развитие физических качеств, внимания, координации, ловкости, быстроты движений.

Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами малоподвижных игр, ООД, динамические паузы. Подвижные игры для разных форм двигательной активности.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Игры, которые лечат» Галанов А.С.
Краткая аннотация	Использование лечебных игр не только для лечения детей, но и для способствования всестороннего, гармоничного физического и умственного развития, формирование необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости. Получение детьми эмоционального удовлетворения, радости от правильно выполненных упражнений в соответствии с потребностями растущего организма в движении.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Укрепление здоровья детей.
Задачи	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. 2. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка. 3. Создание условий для реализации потребности двигательной активности в повседневной жизни.
Оборудование для зала и атрибуты	Султанчики, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротники, флажки, модули и др.
Наглядная информация для родителей	Консультации и мастер классы по освоению игр, подборка игр по каждому виду заболеваний.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами малоподвижных игр, ООД, динамические паузы, подвижные игры.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Физическая культура в детском саду». Пензулаева Л.И.
Краткая аннотация	Система физического воспитания и закаливания детей в течение всего времени их пребывания в детском дошкольном учреждении. Средства оздоровления детей: гигиенические факторы, закаливание, физические упражнения и занятия с детьми по физической культуре в помещении и на воздухе. Примерные варианты проектирования деятельности с детьми по физическому воспитанию в каждой возрастной группе детского сада.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.

Цель	Создание условий для развития двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.
Задачи	1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств. 2. Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности. 3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
Взаимосвязь технологии с обязательной частью основной общеобразовательной программы:	В основе технологии лежит двигательная деятельность детей по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».
Место технологии в образовательном процессе	Система работы по технологии спроектирована в разных формах совместной деятельности педагогов с детьми, во взаимодействии с родителями воспитанников.
Оборудование для зала и атрибуты	Гимнастические скамейки, стенки, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротики, флажки, модули, баскетбольные кольца, мишени, маты гимнастические, стойки для прыжков и др.
Наглядная информация для родителей	Стенды с наглядным материалом, книжки-передвижки, консультации, анкетирование.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика, ООД, динамические паузы, физкультминутки, бодрящая гимнастика, пальчиковая гимнастика, для глаз, подвижные игры.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

2.9. Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности

В целях обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач на необходимом и достаточном материале с учетом интеграции образовательных областей образовательный процесс по области «Физическое развитие» строится на комплексно-тематическом принципе.

Каждой теме уделяется одна неделя. Тема отражается в подборе упражнений, игр и наглядного материала, оформлении зала, тематике досуговой деятельности в области физической культуры.

Комплексно-тематический план для детей 4-5 лет на учебный год представлен в Приложении 1.

2.10. План физкультурно-массовых мероприятий для детей 4-5 лет на 2023-2024 уч.г.

Месяц	Мероприятие	Название
Сентябрь	Физкультурный досуг	«Вспомним лето»
Октябрь	Физкультурный досуг	«Осенние витамины»
Ноябрь	Неделя здоровья	«Будь здоров, малыш!»
	Физкультурный досуг	«Мамины помощники »
Декабрь	Физкультурный досуг	«Мой весёлый звонкий мяч»
Январь	Каникулярная неделя спортивных развлечений	«Зимние забавы»
Февраль	Спортивный праздник	«Путешествие по родам войск»
Март	Физкультурный досуг	«Дорога и мы»
Апрель	Физкультурный досуг	«Веселые планеты»
Май	Физкультурный досуг	«Мир насекомых»
Июнь	Спортивный праздник	«Малые летние Олимпийские игры»
	Физкультурный досуг	«Лесные подарки»

Частично используются сценарии досугов из пособия для инструкторов ФК и воспитателей авторов Н.В.Полтавцевой и Н.А.Гордовой «Физическая культура в дошкольном детстве».

2.11. Поквартальные планы работы

План работы на первый квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение мониторинга по определению уровня двигательных умений и навыков. 4. Физкультурные досуги «Вспомним лето», «Осенние витамины», «Мамины помощники», «Будь здоров, малыш!» - неделя здоровья.	1. Работа с воспитателями по темам: -Распределение детей по подгруппам, по группам двигательной активности. -Консультации в группах по проведению индивидуальной работы с детьми 2. Работа с медперсоналом: -Проведение антропометрии -Ознакомление с диагнозами детей и рекомендациями врачей 3. Взаимосвязь со специалистами: -Получение рекомендаций от психолога. 4. МПС.	1.Выступление на родительских собраниях по темам: -«Организация и методика проведения занятий по физической культуре и плаванию» - «Самостоятельная двигательная деятельность дошкольника» 2. Размещение на информационный стенд в раздевалках групп рекомендаций по темам: - «Спорт и темперамент ребёнка» 3. Индивидуальные консультации по результатам диагностики.	1.Написание планов работы. 2. Проведение и обработка результатов мониторинга. 3. Пополнение картотек и развивающей среды. 4. Оформление стендов у спортивного зала, и уголков в группах. 5. Написание индивидуальной работы с детьми.

План работы на второй квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение досугов: «Мой весёлый звонкий мяч», «Путешествие по родам войск», «Зимние забавы» - каникулярная неделя спортивных развлечений.	1. Проверка развивающей среды в физкультурных уголках в группах. 2. Промежуточный МПС. 3. Консультации для воспитателей по темам: -«Роль считалок в организации игр с дошкольниками», «Мир мальчиков и девочек - физиологические аспекты развития». 4. Участие в районных методических объединениях. 5. Выступление на педагогическом совете по теме. Мастер-класс.	1. Размещение на информационный стенд в раздевалках групп рекомендаций по темам: - «Каким спортом заняться ребёнку» - «Лыжи и коньки» - «Раз, два левой! Ориентировка в пространстве». 2. Индивидуальные консультации. 3. Изготовление книжек-малышек по теме «Спорт в моей семье».	1. Написание календарного плана 2. Оформление плана-программы индивидуальной работы с детьми. 3. Написание сценариев досугов и праздников. 4. Пополнение развивающей среды.

План работы на третий квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение мониторинга по определению уровня двигательных умений и навыков. 4. Физкультурные досуги «Дорога и мы», «Веселые планеты», «Мир насекомых». 5. Проведение диагностики.	1. Проведение консультаций для воспитателей по теме: «Развитие у дошкольников самостоятельности в двигательной деятельности» 2. Взаимосвязь с мед. персоналом - Учет заболеваемости детей. - Проведение антропометрического исследования. 3. Индивидуальные консультации по проблемным детям. 4. МПС по итогам года.	1. Консультации для родителей: - «Игры для здоровья вашего ребёнка» - «Памятка на лето: несколько упражнений в дороге» Размещение информации на стендах в группах. 3. Проведение открытых занятий: «Чему мы научились за год». 4. Презентация «Правила поведения на воде и водном транспорте».	1. Оформление методической документации. 2. Посещение открытых районных мероприятий. 3. Проведение и обработка результатов мониторинга, подведение итогов за год. 4. Оформление стендов с отчетом за год.

2.12. Формы работы с родителями

месяц	Содержание работы	Формы взаимодействия
Сентябрь	«Организация и методика проведения занятий по физической культуре и плаванию. Спортивная форма на занятиях».	Групповые собрания. Памятки для родителей. Анкетирование. Индивидуальные консультации по результатам мониторинга.
Октябрь	«Спорт и темперамент ребёнка». Советы родителям. «Самостоятельная двигательная деятельность дошкольника».	Оформление информационных стендов в группах. Консультации.
Ноябрь	«Физкультура в моей семье».	Выставка рисунка.
Декабрь	«Каким спортом заняться ребёнку». «Фигуру снежную слеплю – ребёнку радость принесу».	Оформление информационных стендов в группах. Оформление участков всей семьёй, изготовление изделий из снега (горки, крепости, фигуры) для игр.
Январь	«Лыжи и коньки». «Спорт в моей семье».	Оформление информационных стендов в группах. Изготовление книжек-малышек на дому.
Февраль	«Раз, два левой! Ориентировка в пространстве».	Оформление информационных стендов в группах.
Март	«Маме помогу - здоровье сберегу». «Игры для здоровья вашего ребёнка»	Изготовление книжек-малышек. Оформление информационных стендов в группах.
Апрель	«Семейный дневник». «Правила поведения на воде и водном транспорте». «Чему мы научились за год».	Изготовление портфолио семьи о своей спортивной жизни. Презентация. Проведение открытых занятий.
Май	«Памятка на лето: несколько упражнений в дороге».	Оформление информационных стендов в группах.

2.13. Программное содержание освоения основных движений

Условные обозначения:

О – обучение, П – повторение, З – закрепление, С – совершенствование

Основные движения	
Ходьба	Сред.
С содружественными движениями рук, ног	П
Меняя направление, темп	О
Огибая ориентиры	О
В колонне парами	П
Враспынную	П
По кругу, взявшись за руки	П
Приставными шагами вперед	П
Приставными шагами вправо-влево	П
На носках	П
Высоко поднимая колени	П
По кругу не держась за руки	П
С остановкой	П
С поворотами	П
На пятках	П
На внешней стороне стопы	О
«Змейкой» между расставленными предметами	П
С разными положениями рук	П
Чередование ходьбы с бегом и прыжками	О
В полуприседе	П
На носках, руки за головой	П
С перешагиванием предметов	П
По гимнастической скамейке	П
По наклонной доске	П
Медленное кружение в обе стороны	П
С мешочком на голове	О

Бег	Сред.
В разных направлениях	П
По кругу с соблюдением дистанции	П
В колонне	П
По прямой и извилистой дорожке	О
В чередовании с ходьбой	О
Со сменой направления	П
На скорость (10 м)	П
В колонне парами	О
«Змейкой» обегая поставленные в ряд предметы	О
С ускорением и замедлением темпа	П
Со сменой ведущего	О
По узкой дорожке	О
Широким, мелким шагом	О
В сочетании с другими движениями	О
Челночный бег	О
С захлестыванием голени	О
Враспынную	П
В медленном темпе (1-1,5 мин.)	О

Катание, бросание, метание мяча	Сред.
Катание мяча с горки или ската и бег за ним	З
Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх	З
Бросание мяча от груди двумя руками вперед	П
Бросание и ловля мяча от инструктора с расстояния до метра	П
Бросание большого мяча двумя руками через веревку	О
Метание маленького мяча правой и левой руками в горизонтальную цель на расстоянии 2,0-2,5м	О
Метание мяча вдаль одной рукой	П
Метание маленького мяча с расстояния 1,5-2м в вертикальную цель высота центра мишени 1,5 м	О
Катание мяча через ворота с расстояния 1,0-1,5м	П
Бросание мяча двумя руками из-за головы	П
Катание мяча с попаданием в предмет	О
Катание мяча между предметами	П
Катание обруча в прямом направлении, в парах	О
Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	О
Отбивание мяча от пола двумя руками, стоя на месте	О
Отбивание мяча одной рукой	О
Бросание мяча вверх и ловля руками	О
Бросание мяча друг другу с ловлей	О
Бросание мяча с отскоком от пола	П
Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой руками	О
Катание друг другу набивного мяча	О
Набрасывание колец на кольцоброс с разного расстояния	О
Отбивание об пол одной рукой, в прямом направлении, по кругу, «змейкой»	О

Прыжки	Сред.
Прыжки вверх с касанием предмета рукой	З
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П
В длину с места	П
В глубину	О
Ноги вместе, ноги врозь	О
Прыжки на двух ногах через шнур	З
Через предмет	П
С ноги на ногу	О
Прямой галоп	П
Одна нога вперед, другая назад	О
Прыжки через две параллельные линии	СЗ
В длину последовательно через 4-6 линий	П
На месте на правой и левой ноге	О
Пытаться прыгать с короткой скакалкой	О
Поскоки на месте одна нога вперед другая назад, ноги скрестно, ноги врозь	О
По узкой дорожке на двух ногах	П
На двух ногах боком продвигаясь вперед	О
Боковой галоп	О
Прыжки вверх, смещая ноги вправо, влево	О
Вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-50 см	О
Прыжки в обруч спиной вперед	О
Во время ходьбы, перепрыгивая через 6-8 предметов	П
Вокруг предметов	П
С высоты 20-40 см	О

Ползание, лазание	Сред.
По дорожке между двумя линиями	ПС
Подползание под веревку, дуга высотой 30-40 см	С
Переползание через бревно	С
Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки	ПС
Ползание на четвереньках, толкая головой мяч	О
Ползание «змейкой» между предметами	П
Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	П
Подлезание под веревку, дугу не касаясь руками пола	П
Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см	П
Проползание на животе под скамейкой	О
Ползание по скамейке на четвереньках	П
Лазание по наклонной лестнице	О
Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу	П
При лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево	О
Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	П
Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейку или проползание под ней	О
Подлезание под веревку, дугу (50 см) правым и левым боком	О
Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске	О
Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	О
Ползание по скамейке на четвереньках назад	О
Ползание по полу на животе по пластунски	О
Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони	О
Перелезание через препятствия	П

2.14. План – график распределения учебного материала

План – график распределения учебного материала на I квартал для средней группы

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
		неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Занятия:																								
1.	Построение, перестроение:																								
	а) в колонну					+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) в шеренгу	+	+	+	+	+								+	+	+	+								
	в) перестраиваться в звенья									+	+		+					+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения:																								
	а) без предмета																	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) с гимнастической палкой									+	+		+	+	+	+	+								
	в) в движении	+	+	+	+	+	+	+	+																
3.	Двигательные умения и навыки																								
	а) ходьба:																								
	- на носках	+	+							+	+							+	+						
	- мелким и широким шагом			+	+							+	+							+	+				
	- «змейкой»					+	+							+	+							+	+		
	- с различным положением рук							+	+							+	+							+	+
	б) бег:																								
	- высоко поднимая колени	+	+							+	+							+	+						
	- со сменой направления			+	+							+	+							+	+				
	- «змейкой»					+	+							+	+							+	+		
	- с остановками							+	+							+	+							+	+
	в) прыжки:																								
	- на месте ноги вместе, ноги врозь					+								+				+				+			
	- поворачиваясь вокруг себя					+								+				+				+			
	- дотрагиваясь до предмета, подвешенного выше рук детей														О	П	С							3	
	- с продвижением вперёд																		О	П	С				3

[illegible]

План – график распределения учебного материала на II квартал для средней группы

[illegible]

	- двумя и одной рукой через преграду														О	П	С									З
	- отбивать мяч от пола (правой, левой) рукой																			О	П	С				
	д) лазание																									
	- ползать по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке																				О	П	С			
	- ползать на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке			О	П	С				З																
	- проползать под скамейкой															О	П	С								
	е) равновесие																									
	- удерживать равновесие на носках, руки вверх					О	П	С		З																
	- удерживать равновесие на одной ноге, вторая согнута в колене руки на поясе																О	П	С							
	- кружиться в обе стороны, руки на поясе																							О	П	С
4.	Подвижные игры:																									
	а) игры с применением бега (ходьбы)	+	+						+	+					+	+					+	+				
	б) игры с прыжками			+	+					+	+					+	+						+	+		
	в) игры с бросанием					+	+					+	+					+	+						+	+
	г) игры с лазанием					+	+					+	+					+	+						+	+
	д) игры на внимание	+	+	+	+				+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+		
5.	Коррекционная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Спортивные упражнения:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Активный отдых:																									
	а) физкультурный досуг								+									+								
	б) день здоровья																									
	в) спортивный праздник																									+

План – график распределения учебного материала на III квартал для средней группы

[illegible]

	- в вертикальную цель																О	П	С					З				
	д) лазание																											
	- ходить на четвереньках, опираясь на ступни и ладони																	О	П	С								
	- залезать на гимнастическую стенку приставным и переменным шагом								О	П	С																	
	- залазить на наклонную лестницу приставным и переменным шагом					О	П	С																				
	е) равновесие																											
	- сохраняя равновесие во время бега по наклонной поверхности										О	П	С															
	- идти по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны																			О	П	С						
4.	Подвижные игры:																											
	а) игры с применением бега (ходьбы)	+	+					+	+					+	+						+	+						
	б) игры с прыжками			+	+					+	+					+	+						+	+				
	в) игры с бросанием					+	+					+	+					+	+						+	+		
	г) игры с лазанием					+	+					+	+					+	+						+	+		
	д) игры на внимание	+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+	+	+			
5.	Коррекционная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Спортивные упражнения:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Активный отдых:																											
	а) физкультурный досуг			+									+														+	
	б) день здоровья																											
	в) спортивный праздник																											
IV.	Диагностика двигательных умений и навыков																+	+	+	+								

План – график распределения учебного материала на IV квартал для средней группы

№	Формы организации работы по	Июнь	Июль	Август
---	-----------------------------	------	------	--------

[illegible]

2.15. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Челночный бег – используется для определения *быстроты* – способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий и *ловкости* – способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 метров), касаясь рукой линий на полу, расположенных на отметке 6м. Тестирование проводится парами.

Прыжок в длину с места – для определения *скоростно-силовых качеств* – способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Ребёнок встаёт у линии старта, касаясь её носками. Подседая, отводит руки назад и с махом руками вперёд выполняет прыжок, приземляясь на две ноги.

Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с полом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из трёх попыток.

Прыжок в высоту с места – для определения *силы* мышц ног и *координации* движений – способности согласовывать двигательное действие со сменой положения тела.

Ребёнок встаёт лицом к стене, касаясь её носками и подняв руки вверх. По высоте рук ставится отметка на стене. Ребёнок, взяв в руку мелок, выполняет прыжок вверх и ставит на стене отметку. Результат оценивается в сантиметрах по наибольшему расстоянию от начальной до конечной отметки из двух попыток.

Наклон вперёд – для определения *гибкости* – свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

Стоя на гимнастической скамейке, ребёнок выполняет наклон вперёд, не сгибая колени.

Нулевая отметка линейки соответствует уровню плоскости опоры. По положению средних пальцев рук определяется результат. Если ребёнок не достаёт кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат записывают со знаком минус.

Подъём туловища из положения лёжа на спине – определение *силы* мышц брюшного пресса.

Из исходного положения лёжа на мате, согнув колени, руки в замок за головой, стопы удерживает инструктор. По команде «Марш!» ребёнок поднимается до касания локтями коленей и делает опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 секунд. Подсчитывается число полных циклов.

Метание теннисного мяча на дальность – для определения степени сформированности двигательных навыков.

Ребёнок принимает исходное положение для метания – мяч в правой руке, левая вытянута вперёд, левая нога выставлена вперёд у линии старта. Выполняется бросок мяча вперёд.

Результат оценивается в метрах по лучшему броску из трёх попыток. То же делается левой рукой, изменив исходное положение.

Отбивание мяча – для определения степени сформированности двигательных навыков.

Ребёнку предлагается отбивать мяч от пола на месте в течение 30 секунд. Фиксируется количество ударов мяча об пол. При потере мяча ребёнок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 сек.

Кистевая динамометрия – для определения силы мышц рук.

Проводится с помощью ручного динамометра. Фиксируются показания силы правой и левой руки.

Оценочные показатели мониторинга образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Баллы	Челночный бег 5*6м(сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Наклон вперёд(см)	Пресс за 30 сек.(раз)	Метание (м)		Отбивание мяча 30с(раз)	Динамометрия	
							Пр.	Лев.		Пр.	Лев.
Средняя	1	>16,4	< 70	< 12	< -3	< 6	< 3	<2	< 3	<2	<1
	2	15,4 – 16,4	70- 80	12-13	-3	6-8	3-3.5	2-3	3-4	2-2.9	1-1.9
	3	14,3 -15,3	81 - 95	14-16	0	9-12	3.6-4.5	3.1-4	5-7	3-3.9	2-2.9
	4	13,6 – 14,2	96 -110	17-19	+3	13-16	4.6-6	4.1-5	8-12	4-5	3-4
	5	<13,5	> 110	> 19	> +3	> 16	> 6	> 5	> 12	>5	>4

Оценка уровня развития.

10 – 14 балла – ребёнок не соответствует «возрастной норме»

15 – 24 баллов – отдельные физические качества, двигательные умения и навыки недостаточно развиты

25 -34 балла – ребёнок соответствует «возрастной норме»

35 – 44 балла - отдельные физические качества, двигательные умения и навыки превышают «возрастную норму»

45 – 50 баллов – развитие ребёнка превышает «возрастную норму»

2.16. Подвижные игры, используемые в средней группе для детей 4-5 лет

Основной вид движения	Название игр
Игры с ходьбой, бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Бери ленту!», «Совушка», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Два Мороза», «Не намочи ног», «Паук и мухи», «Успей догнать», «Кто дальше?», «Кто быстрее перенесет предметы?», «Огородники», «Успей выбежать», «Ловишка из круга», «Спрячь руки за спину!», «Дай руку», «Ловишки парами», «Ноги от пола!», «Скворечники», «Ключи», «Рыбаки и рыбки», «Ловля бабочек», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Найди пару», «Мы весёлые ребята», «Ракеты», «Караси и щука»
Игры с прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Будь ловким», «Воробьи и кошка», «С кочки на кочку», «Лиса в курятнике», «Охотник и зайцы», «Кролики»
Игры с лазанием	«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении»
Игры с метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Передай мяч», «Мяч в воздухе», «Не давай мяча водящему»
Игры с построениями и перестроениями	«Быстро встань в колонну», «Чье звено скорее соберется?», «Два и три», «Построй шеренгу, круг колонну», «Самолёты»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план

Возраст	Длительность		ООД					
	время	занятий	неделя		месяц		Год	
Средний	20 мин.	1	40 мин.	2	2 ч. 40 мин.	8	24 час	72

3.2. Модель календарного (ежедневного) плана

Возраст	Средний
Дата	
Тема	
Задачи на неделю	
Построения, ОРУ	
Основные движения	
Подвижные игры	
Индивидуальная работа	

3.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Расписание ООД для средней группы представлено в Приложении №2.

3.4. Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса

3.4.1. Развивающая среда

Физкультурно-игровая развивающая среда, способствующая развитию детей дошкольного возраста должна иметь следующие особенности.

2. Комфортность и безопасность.

В соответствии с этим для активизации движений можно использовать не только физкультурные пособия, но и привычные предметы (платочки, погремушки, маски, игрушки, змейки). Места для безопасной двигательной деятельности детей могут быть не только в спортивном зале, групповых комнатах, но и в спальнях. Это будет способствовать эмоциональному раскрепощению ребенка, укреплению у него чувства уверенности и защищенности.

2. Обеспечение богатства сенсорных впечатлений.

Пособия должны быть из различных материалов, многообразных цветов, форм. Следует помнить, что развитие сенсорных способностей является базовым в системе интеллектуальных способностей ребенка.

1. Обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности.

Соблюдение этого правила поможет становлению субъектной позиции ребенка, интериоризации приобретенного им опыта.

2. Обеспечение возможности исследования.

Среда, развивающая движения, должна обеспечить возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытания детьми своих способностей, овладения культурой движений собственным путем.

Развивающая среда организована, следуя общим принципам:

- Уважение к потребностям, нуждам и мнениям детей;
- Функциональность среды, опережающий характер содержания образования;
- Динамичность-статичность среды

В соответствии с этими принципами физкультурно-развивающая среда должна удовлетворять не только двигательные потребности. Но и потребности в познании, общении, возможности выбора движений, соответствующие возрастным возможностям, сенситивным периодам в развитии психических свойств.

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале должна быть:

- ❖ Содержательно – насыщенной, развивающей
- ❖ Трансформируемой
- ❖ Полифункциональной
- ❖ Вариативной
- ❖ Доступной
- ❖ Безопасной
- ❖ Здоровьесберегающей
- ❖ Эстетически-привлекательной

3.4.2. Перечень традиционного оборудования в спортивном зале

Мячи разных размеров (диаметр 20-25 см, 12-15 см, 6-10 см.) по количеству занимающихся
Кубики высотой 6-8 см по количеству занимающихся
Скакалки длиной 120-150 см. по количеству занимающихся
Гимнастические палки по количеству занимающихся
Обручи круглые диаметром 55см. и 65см по количеству детей
Обручи плоские диаметром 30 см.
Воротики (дуги) для подлезания и пролезания высота 40-80 см (4шт.)
Верёвка, шнур (диаметр 1,5-3 см) длина 3 м и более
Гимнастическая лестница (3 пролёта)
Скамейки гимнастические 2 шт.
Обручи диаметром 100 см. (8 шт)
Ключки
Набивные мячи (масса 0,5 кг)
Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
Маты гимнастические 5 шт.
Кегли
Наклонная доска
Баскетбольное кольцо
Волейбольная сетка
Бадминтон (ракетки, воланы)
Теннисные мячи

3.4.3. Перечень нетрадиционного оборудования в спортивном зале

Ориентиры
Кольца (диаметр 11 см, 18 см,)
Мягкие мячи-мякиши
Мячи массажные
Пластиковые бутылки
Платочки, погремушки, бубны, ленты
Разноцветные корзины разного объёма
Разноцветные флажки
Набор модулей
Массажные дорожки, коврики
Мишени для метания в вертикальную цель
Мячи фитбольные
Набор универсальный спортивно-игровой
Коврик для занятий «Топ-топ»
Камешки
Светофор, набор «Дорожные знаки»
Маски, куклы би-ба-бо
Балансиры 1шт.
Набор муляжей овощей и фруктов
Навесной турник 1 шт.

3.4.4. Используемая методическая литература

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Москва 01.01.2014 г.
- «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа Л.И. Пензулаева, Мозаика-Синтез, Москва 2016 г.
- «Малыши, физкульт-привет» Л.Ю. Костыркина, О.Г. Рыкова, Т.Г. Кириллова. Москва 2006г.
- «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет» Ю.А. Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова, Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2005г.
- «Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях» Т.О. Крусева, Ростов-на-Дону, Феникс 2005г.
- «Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду» С.С. Прищепа Москва 2011 г.
- «Занятия по физической культуре» с детьми 3-7 лет, Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко, Москва 2008 г.
- «Физкультурно-оздоровительные занятия» с детьми 5-7 лет, Е.Н. Вареник, Москва 2009 г.
- «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет, М.Ю. Картушина, Москва 2008 г.
- «Бодрящая гимнастика для дошкольников». Т.Е. Харченко. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2010г.
- «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» Е.А. Сочеванова, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2008г.
- «Играй - не зевай» подвижные игры с дошкольниками, М.Н. Дедулевич, Москва «Просвещение» 2007г.
- «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» Л.А. Соколова, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2013г.
- «Сборник подвижных игр» 2-7 лет, Э.Я. Степаненкова, Москва, Мозаика-Синтез, Москва 2011г.
- «Спортивные сказки» Т.Л. Шорыгина Москва, ТЦ Сфера, 2014г.
- «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» Е.И. Подольская, Волгоград 2009г.
- «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» Г.А. Прохоров. Айрис-пресс, Москва 2004г.
- «Физкульт-привет минуткам и паузам» Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, Санкт-Петербург, Детства-Пресс 2004г.
- «Физическая культура дошкольника в ДОУ» Н.И. Бочарова, Москва 2007г.
- «Физкульт-ура» средняя и старшая группа разработки занятий. М.А. Фисенко, Корифей, Волгоград 2008г.
- «Физкультура для ослабленных детей» В.К. Велитченко, Москва 2000г.
- «Физкультурные занятия в детском саду» творческая школа для дошколят. Н.Н. Ермак, Феникс, Ростов-на-Дону 2004г.
- «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Н.Б. Муллаева, Санкт-Петербург, Детство-Пресс 2005г.
- «Веселая физкультура для детей и их родителей» О.Б. Казина, Ярославль 2008г.
- «Физическая культура в детском саду» О.Б. Казина, Ярославль, 2011г.

- «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». И.С.Голицина, Е.Е. Бухарова. Москва 2006г.
- «Спортивные игры для детей» О.Е. Громова, Москва, 2003г.
- «Спортивные праздники в детском саду» соревнования, эстафеты, игры С.Н. Сапего, Москва 2007г.
- «Игры для детей до 7 лет» Джим Холл Москва 2009г.
- «Школа мяча». Н.И. Николаева. Детство-пресс,СПб 2008г.
- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». О.Н. Моргунова, Воронеж 2005г.
- «Дыхательная гимнастика для детей». И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2004г.
- «Лечебные игры и упражнения для детей» А.А. Потапчук, Санкт-Петербург 2007г.
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Е.И. Подольская, Москва 2009г.
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова, Воронеж 2005г.
- «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Е.В. Сулим, Москва, 2011г.
- «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» Н.В. Нищева, Санкт-Петербург, детство-Пресс, 2010г.
- «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» И.Е. Аверина, Москва, 2006 г.
- «Плоскостопие» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2002г
- «Осанка» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2003г.
- «Сколиоз» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2003г.
- «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей» И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова Санкт-Петербург Москва 2004 г.
- «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» С.О. Филиппова. Детство-пресс, СПб 2007г.
- «Игры, которые лечат для детей 5-7 лет» А.С. Галанов, Москва 2005г.
- «Игры, которые лечат для детей 3-5 лет» Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Москва 2008г.
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7» Л.И. Пензулаева, Владос,Москва 2004г.
- «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Н.И. Бочарова Москва 2002г.
- «Игры- эстафеты с использованием традиционного спортивного инвентаря» Е.А. Сочеванова, Детство-пресс, СПб 2010г.
- «150 эстафет для детей дошкольного возраста». Е.Ф. Желобкович, Москва 2010г.
- «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников» с использованием стандартного и нестандартного оборудования Н.Ч.Железняк, Е.Ф.Желобкович Москва 2009 г.
- «Школа мяча» Н.И.Николаева. Санкт-Петербург, Детство-Пресс 2008г.
- «Пальчиковая гимнастика» для развития речи дошкольников Л.И. Савина Москва 2001г.
- «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет» М.А. Рунова. Просвещение. Москва. 2007г.
- «Движение день за днем» М.А.Рунова, Линка-Пресс Москва 2007г.
- «Олимпийское образование дошкольников» С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова Санкт-Петербург Детство-Пресс 2007г.
- «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» Т.С.Овчинникова, Каро, Санкт-Петербург 2006г.
- «Физическое воспитание в детском саду» для занятий с детьми 2-7 лет Э.Я.Степаненкова, Мозаика-Синтез Москва 2006г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430327

Владелец Аргеландер Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025