



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 1 "СКАЗКА"
г. ПРИМОРСКО-АХТАРСК

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
протокол № 1 от «30» 09.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ № 1
Сербина Е.Е.
приказ № 194/ от 30.09.2019 г.
№1



Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» МАДОУ №1



Содержание

I. Целевой раздел	2
Пояснительная записка	2
1.1.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	2
1.2.Цели и задачи реализации парциальной образовательной программы	2
1.3.Принципы и подходы к реализации программы	4
1.4.Характеристики, значимые для реализации Программы	5
1.5.Планируемые результаты освоения программы	7
II. Содержательный раздел	9
2.1. Содержание психолого-педагогической работы	9
2.2. Учебный план	16
2.3. Календарный учебный график	16
2.4. Перспективный план образовательной деятельности по возрастным группам	17
2.4.1 Перспективное планирование образовательной деятельности для детей 4-5 лет	17
2.4.2 перспективное планирование образовательной деятельности для детей 5-6 лет	28
2.5. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	37
III. Организационный раздел	38
3.1. материально-техническое обеспечение Программы	38
3.2. Особенности организации развивающей предметно пространственной среды	38
3.3. Оценочные материалы	40
IV.Дополнительный раздел	41
4.1. Работа с родителями	41
V. Литература	42

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок» разработана ДОУ самостоятельно, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется дополнительная образовательная деятельность

Программа «Здоровячок» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от четырёх до шести лет и рассчитана на 2 года обучения.

1.1 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-6 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

1.2. Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-6 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 4-6 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях; - формирование знаний об аэробике, степ-аэробике; - обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Задачи дополнительной образовательной программы «Здоровячок» по возрастным группам

Средняя группа (4-5 лет)

Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) Улучшать двигательную музыкальную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Старшая группа (5-6 лет)

Обучать приемам релаксации, самодиагностики. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета. Обучение элементам оздоровительной аэробики, гимнастики с предметами, танцевальным упражнениям. Улучшать физические качества (координацию движений, силу, выносливость, скорость и др.) Укреплять опорно-двигательный аппарат. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

1.3 Принципы и 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:

полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития; 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); содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; сотрудничество Организации с семьей; приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ; индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4 Характеристики, значимые для реализации Программы

Возрастные особенности детей

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. *Опорно-двигательный аппарат.* В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. *Органы дыхания.* К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

3. *Сердечно-сосудистая система.* Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. *Высшая нервная деятельность.* К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Дети, занимающиеся по парциальной программе «Детский фитнес – источник здоровья», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятиями физкультурой.

Возрастная группа	Планируемые результаты
	ЗОЖ
4-5 лет	- Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; - Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки); - Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; - Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа.
5-6 лет	- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта; - Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. - Развитие двигательных творческих способностей; - Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. - Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; - Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач - Воспитание моральных и волевых качеств детской личности. - Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям; - Воспитание отрицательного отношения к вредным для здоровья разрушающим привычкам.

Результаты за 2 года обучения по Программе:

Воспитанники к концу второго года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы и методы работы с воспитанниками:

Возрастная группа	Формы проведения занятий	Методы проведения занятий
4-5 лет	- упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений); - подвижная игра - соединения(последовательное выполнение различных упражнений); - комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); - части комплекса (определённое количество комбинаций); - комплекс упражнений. - сюрпризные моменты; - интегрированная деятельность.	- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика); - метод сравнения наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; - метод звуковых и пространственных ориентиров; - методнаглядно-слухового показа;
Возрастная		

группа	Формы проведения занятий	Методы проведения занятий
5-6 лет		- метод активной импровизации; - метод коммуникативного соревнования; - метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).
	- Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений - Технически сложные спортивные упражнения: 1. соединения (последовательное выполнение различных упражнений); 2. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); 3. части комплекса (определённое количество комбинаций); 4. комплекс упражнений. - Подвижная игра; - Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой; - круговая тренировка; - интегрированная деятельность; - Показательные выступления.	- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); - технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук); - технология «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова); - технология гимнастики мозга (П. Деннисон); - технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина); - метод музыкотерапия; - методики формирования правильной осанки; - методика профилактики плоскостопия.

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;

2. Основная часть (15-20 минут).
3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

1. Особенности проведения занятий по-игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

2. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической

нагрузки. Этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

3. Особенности проведения занятий степ-аэробикой

- Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

- Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

- Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

- Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

- Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

- Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

4. Особенности проведения оздоровительной гимнастики

- **Физкультминутки** – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Цель: переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

Различают также физкультурные паузы и физкультурные мини паузы.

Классификация физкультминуток по направленности и воздействию на организм ребёнка:

1. Группа упражнений общего воздействия способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребёнка. Предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.

2. Группа упражнений, применяемых при утомлении плечевого пояса, шеи, рук, способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

3. Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук, применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, письмо, рисование, аппликация и т.д.). В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

4. Группа упражнений, применяемая при утомлении глаз, способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутри глазной жидкости, что создаёт благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

5. Группа упражнений, способствующая повышению возбудимости нервной системы или мобилизующего характера, используется при монотонной работе на занятии, а также при заучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определённой физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребёнка.

6. Группа упражнений, направленная на активизацию внимания, переключает с одной деятельности на другую, может являться

подготовительным этапом к изучению нового материала. В комплекс могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.

7. Упражнения, содействующие формированию и укреплению осанки, направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплекс входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранения правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

8. Упражнения, направленные на правильное формирование свода стопы и профилактики плоскостопия.

9. Упражнения, направленные на расслабление мышц, и дыхательные применяются при напряжённой умственной и физической работе на занятии. В комплекс входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, по сегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

- **Оздоровительно – профилактическая гимнастика**

Цель оздоровительно-профилактической гимнастики: закаливание и оздоровление организма.

- Гимнастика для глаз – профилактика и предупреждение нарушения зрения у обучающихся.

- Дыхательная гимнастика:

1. Приучать детей к правильному дыханию;
2. Укреплять дыхательную мускулатуру;
3. Закаливание и оздоровление организма;
4. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос);
5. Насытить головной мозг кислородом (улучшение работоспособности);
6. Успокоить детей после физической нагрузки и восстановить организм.

- **Пальчиковая гимнастика:**

1. Развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму
2. Развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности
3. Развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений
4. Вызывает у детей положительные эмоции
5. Способствует развитию речи и творческой активности

6. Развивает воображение

- **Психогимнастика** – курс специальных занятий, упражнений, этюдов, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка с учётом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей, выявленных психологом совместно с педагогами.

Цель проведения психогимнастики:

1. тренировка психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов;
2. снижение эмоционального напряжения;
3. обучение детей выразительным движениям;
4. коррекция эмоциональной сферы;
5. обучение способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

- **Релаксация.** Использование в работе с детьми релаксационных тренажеров помогает решить задачи:

1. укрепление физического здоровья и формирование правильной осанки;
2. формирование положительных эмоций и чувств;
3. формирование оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

- **Самомассаж и точечный массаж.** Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. Является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и повышает работоспособность мозга. Виды:

1. потягивание
2. массаж живота
3. массаж грудной области
4. массаж шеи
5. массаж ушных раковин
6. массаж головы
7. массаж лица
8. массаж шейных позвонков
9. массаж рук
10. массаж ног
11. массаж спины
12. самомассаж «Маленькие волшебники»

2.2. Учебный план

№	Содержание	Количество занятий			
		4-5 лет		5-6 лет	
		теория	практика	теория	практика
1	Модуль «игровой стретчинг»	1	13	2	13
2	Модуль «Фитболгимнастика»	-	-	2	20
3	Модуль «Степаэробика»	-	-	2	25
4	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	8	48	2	3
5	Открытые занятия	1	1	1	2
	Итого	72		72	

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом организации, требованиями СанПиН и образовательной программы.

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 29 мая. Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг –	с 01 по 12 сентября
итоговый мониторинг –	с 18 по 31 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса. Программа рассчитана на три возрастные ступени:

средняя группа	от 4 до 5 лет
старшая группа	от 5 до 6 лет

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям 11.1 – СанПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях.

2.4. Перспективное планирование дополнительной образовательной деятельности по возрастным группам

В МАДОУ № 1 «Сказка» в 2020-2021 учебном году дополнительная образовательная программа «Здоровячок» реализуется с детьми 4-6 лет.

2.4.1. Перспективное планирование образовательной деятельности (4-5 лет):

М ес яц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростносиловых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься– повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 секунд)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания , ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча.	Игра сотрудничество «Части тела»

Сентябрь	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробег по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка, колечко,	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 минуту		Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка,	.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом Ведение мяча шагом, бросок.	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтор)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча бегом, бросок. Передача баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача.	Игра психофизической разгрузки «Снежная королева»

	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
Н о я б р	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча, огибая конусы бегом, бросок.	Игра сотрудничество «Невод»
	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 2 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.40см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»

	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 56 прыжков каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по веревочной лестнице. Вис на канате.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Декабрь	25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Ведение мяча передача мяча в парах на месте и на ход.	Игра психофизической разгрузки «Вышибала»
	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом, ведение теннисного мяча клюшкой. в прямом направлении.	Игра сотрудничество «Цепи-цепи»

Январь	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Игра соревнование «Верхом»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»

Ф ев ра пк	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 3,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
	41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.40см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы,	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

							удар по мячу.	
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Упражнение колесо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (34 на каждой ноге) через препятствие.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед, назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Скачу, скачу»
М ар	49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»

51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничества «Найди пару»
53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»

А пр ел	57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»
	59-	Непрерывный	Выпрыгивания	Стретчинг, Комбинация	Лазание по	Ходьба по разным		Игра сотрудничество
	60	бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	из приседа (лягушка) с продвижение м вперед 5 метров.	из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	канату.	поверхностям, выполняя задания.		«Найди пару»
	61-62	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

	63-64	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»
Май	65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничества «Цепи- цепи»
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой	Игра соревнования «Реки - озера»
				под музыку		упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	огИБая конусы, Удар по мячу.	

69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
71-72		Итоговая диагностика					Игра активизации двигательного творчества «Ловишка с мячом»

2.4.2. Перспективное планирование образовательной деятельности (5-6 лет):

М е с я ц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростносиловых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
С е н т я б р ь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по дорожке постеленной на пол	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»

Ок тя б р к	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 секунд)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Знакомство с мячом, подбрасывания, ловля	Игра сотрудничество «Найди пару»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,	.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтально е препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»

						мячиками		
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуту + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
Н оя бр	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра сотрудничество «Невод»

19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтально е препятствие (планка выс.20см)	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 34 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

Де ка бр ь	25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра психофизической разгрузки «Снежки»
	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра сотрудничество «Невод»
	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

						мячиками		
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
Январь	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»

Ф ев ра ль	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
	41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Гуси-лебеди»
Мар	49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Кукушонок»

	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической Разгрузки «Кот и мыши»
А пр ел	57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»

							по мячу.	
	59-60	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
	61-62	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	63-64	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

М ай	65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Невод»
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу.	Игра соревнование «Кто быстрее»
	69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
	71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

2.5 Формы, способы, методы и средства реализации дополнительной программы.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно-слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования;

метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение

Программы

Для реализации образовательной программы по трем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Музыкальный и спортивный залы
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки
8. Степ платформы

Фонотека:

1. Музыкальные диски
2. Видеодиски

Форма: спортивная одежда-футболка, майка, шорты, кеды, чешки

3.2. Особенности организации развивающей

предметно-пространственной среды

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- § дистанции, позиции при взаимодействии;
- § активности, самостоятельности, творчества;
- § стабильности - динамичности;
- § эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- § сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- § Спокойная и доброжелательная обстановка,
- § Внимание к эмоциональным потребностям детей,
- § Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- § Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,

§ Созданы условия для развития и обучения.

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	количество
1	шкаф	1
2	стелажидля метод литературы	3
3	Гимнастические скамейки	2
4	Батут детский	2
5	Крупные модули	10
6	Степплатформы	25
7	Щит баскетбольный	2
8	Дорожка массажная	1
9	Дуга для подлезания	5
10	Канат	1
11	Фитбол мяч	15
12	Кегли	1 компл.
13	Флажки цветные	80
14	Кубики	25
15	Лента гимнастическая	25
16	Мешочки с песком	25
17	Мяч резиновый	5
18	Обруч	15
19	Палка гимнастическая	15
20	Скакалка	25
21	Тоннель детский	2
22	Эстафетные палки пластиковые	6
23	Султанчики	50
24	Гантели	10
25	Лыжи пластиковые	2
26	Коврик со следочками («стопа», «ладонь»).	4
27	Тренажёр «Бегущий по волнам»	1
28	Тренажёр «Велосипед»	3
29	Тренажёр «Беговая дорожка	2
30	Тренажёр «Гребля»	1
31	Тренажёр «Силовой»	1

3.3.Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

1.Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

II. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

IV. Знание базовых шагов

IV. Дополнительный раздел

4.1 Работа с родителями

Содержание направлений **работы** с семьей по образовательной области **«Физическая развитие»:**

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (*спокойное общение, питание, закаливание, движения*).

- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекормливание и др., наносящих непоправимый вред здоровью малыша.

- Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «*уголке для родителей*», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (*мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т. д.*); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

V. Литература

1. Бойко В.В. Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников Старшая группа. М. Цветной мир 2018
2. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста СПб «Детство-пресс» 2018
3. Иванова Т.А. Йога для детей СПб «Детство-пресс» 2018
4. Каренова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград «Учитель» 2016
5. Нечитайло А.А. Полунина Н.С. Архипова М.А. Фитнас для дошкольника. СПб «Детство-пресс» 2017
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников Танцы на мячах. СПб «Детство-пресс» 2016
7. Сулим Е.В. Занятия физкультурой Игровой стетчинг для дошкольников
8. ТЦ Сфера 2016
9. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г Са-Фи-Дансе Танцевально-игровая гимнастика для детей СПб, «Детство-пресс», 2020.