

УПРАВЛЕНИЕ ОРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №13
«ТЕРЕМОК» ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ (МБДОУ Д/С 13)

Принята на заседании
Педагогического совета
МБДОУ Д/С 13
от «27» августа 2025г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Утверждаю МБДОУ Д/С 13
заведующий Ф.В. Давыденко
Ф.И.М.П.
Приказ № 280 от «27» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Уровень Программы: ознакомительный

Срок реализации Программы: 9 месяцев, 72 часа

Возрастная категория: от 6 до 7 лет

Состав группы: до 10 человек

Форма обучения: очная, с возможностью перехода на дистанционную

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 78158

Автор-составитель:
Максютина Елена Михайловна
инструктор по физической
культуре МБОДУ Д/С 13

г. Белореченск, 2025 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1.	Титульный лист Программы.	1
1.1.	Нормативно-правовая база.	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».		4 - 16
2.	Пояснительная записка Программы:	4 - 6
2.1.	Направленность.	4
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.	4 - 5
2.3.	Формы обучения.	5
2.4.	Режим занятий.	5
2.5.	Особенности организации образовательного процесса.	6
3.	Цель и задачи Программы.	6
4.	Учебный план.	6 - 8
5.	Содержание Программы.	8 - 16
6.	Планируемые результаты.	16
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».		17 - 26
7.	Календарный учебный график.	17
8.	Раздел Программы «Воспитание».	17 - 21
9.	Условия реализации Программы.	21
10.	Формы аттестации.	21 - 22
11.	Оценочные материалы.	22
12.	Методические материалы.	23 - 26
	Список литературы	26 - 27
	Приложение 1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.	28 - 32

1.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа «Здоровячок» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:

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

2. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Письмо Министерство просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

7. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

9. Устав МБДОУ Д/С 13;

10. Положение о проектировании, утверждении и корректировке дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ и образовательных проектов МБДОУ Д/С 13.

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит
от постановки физической культуры
в детском саду и семье....
Здоровье детей – будущее страны!»

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

2. Пояснительная записка Программы

2.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, позволяет детям старшего дошкольного возраста реализовывать и развивать их физические возможности, обеспечивает укрепление здоровья обучающихся.

Воспитание, охрана здоровья и физическое развитие подрастающего поколения - дело государственной важности. Своевременная забота о здоровье гарантирует правильное развитие организма, хорошую осанку и координацию движений.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы заключается в интеграции процессов физической культуры и формирования здорового образа жизни в процессе одного занятия, что обеспечивается включением в него теоретической и практической частей.

Актуальность данной программы обусловлена потребностью общества в здоровом подрастающем поколении.

В настоящее время выделяются дети с ярко выраженными физкультурными способностями, дети, чьи способности находятся на среднем уровне и дети, у которых способности не выражены или имеются отклонения от нормы в физическом развитии, подлежащие корректировке на этапе дошкольного детства.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «метало-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровячок».

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Педагогическая целесообразность. Направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Отражает эффективные подходы к решению вопросов оздоровления. Способствует созданию новых условий для воспитания здорового ребенка. Следует заметить, что нарушения возникают все в более раннем возрасте и носят более серьезный характер. Важно закладывать «привычку» к здоровому образу жизни в самом раннем возрасте, чтобы для ребёнка было естественным следить и поддерживать свое здоровье.

2.3. Формы обучения

Форма проведения занятий: групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Очная, допускается переход на дистанционную форму обучения (ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4).

2.4. Режим занятий

Количество занятий: 2 раза в неделю. Распределение занятий соответствует требованиям к максимальной образовательной нагрузке на ребёнка в ДОУ, определёнными СанПиН, продолжительность занятий 30 минут.

2.5. Особенности организации образовательного процесса

Программа имеет ознакомительный уровень.

Возможные перспективы реализации полученных умений: спортивные секции и кружки в школе, организациях дополнительного образования.

При реализации Программы создаётся специальная спортивно-оздоровительная среда, применяются специальные методики, которые позволяют погрузить обучающихся кружка в сферу физкультуры и спорта, а также сохранения и укрепления собственного здоровья на уровне первичного ознакомления.

Программа рассчитана на реализацию для обучающихся 6 – 7 лет. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Программа осваивается с сентября по май (9 месяцев), количество занятий – не более 72.

3. Цель и задачи Программы

Цель: путём пробного погружения – формирование у обучающихся устойчивого интереса и мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья; повышение физической подготовленности детей к школе, формирование желания заниматься спортом в дальнейшем.

Задачи:

Предметные:

формировать освоенный ребёнком опыт по получению новых знаний о своём здоровье, его зависимости от образа жизни, который ведёт обучающийся, возможностях улучшения своего физического здоровья посредством занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами;
- развивать освоенные познавательные, регулятивные и коммуникативные действия в области физкультуры и здоровьесбережения.

Личностные:

- формировать способность обучающихся к саморазвитию;
- формировать интерес к изучению и познанию в области спорта и здоровьесбережения;
- формировать ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции в отношении физкультуры и здоровья;
- формировать социальные компетентности, личностные качества;
- формировать основы российской, гражданской идентичности.

4. Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), тем, практики, иных видов учебной

деятельности и формы аттестации обучающихся (ФЗ № 273, ст.2, п.22; ст. 47, п.5).

№ недели	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
СЕНТЯБРЬ					
1.	Знакомство с правилами обращения с материалом и оборудованием. Выявление физических возможностей детей.	2	0,5	1,5	Игра-беседа. Анализ мониторинга
2.	Выявление физических возможностей детей.	2	0	2	Анализ мониторинга
3.	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
4.	«Волшебные косички»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
ОКТЯБРЬ					
5.	«Стройная спинка»	2	0,5	1,5	Танцевально-игровая гимнастика
6.	«Веселый мяч»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
7.	«День папы»	2	1	1	Спортивное развлечение
8.	«Игры, которые лечат»	2	0,5	1,5	Игровое занятие
НОЯБРЬ					
9.	«Моя скакалка»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
10.	«Гибкий носок»	2	0,5	1,5	Танцевально-игровая гимнастика
11.	«В гостях у тетушки скамейки»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
12.	«Бывший друг»	2	0,5	1,5	Сюжетное занятие
ДЕКАБРЬ					
13.	«Мешочек и клубочек»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
14.	«Топотушки»	2	0,5	1,5	Танцевально-игровая гимнастика
15.	«Звери и птицы»	2	0,5	1,5	Игровое занятие
16.	«Просто так»	2	0,5	1,5	Сюжетное занятие
ЯНВАРЬ					
17.	«Держи осанку»	2	0,5	1,5	Танцевально-игровая гимнастика

18.	«Палочка-игралочка»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
19.	«Новый домик»	2	0,5	1,5	Сюжетное занятие
20.	«Пожарные на учении»	2	0,5	1,5	Игровое занятие
ФЕВРАЛЬ					
21.	«Раз,два-прыжок»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
22.	«Не теряй равновесие»	2	0,5	1,5	Танцевально-игровая гимнастика
23.	«День защитника Отечества»	2	1	1	Спортивное развлечение
24.	«Приключения друзей»	2	0,5	1,5	Сюжетное занятие
МАРТ					
25.	«Танцуем веселей»	2	0,5	1,5	Танцевально-игровая гимнастика
26.	«Праздник всех женщин»	2	1	1	Спортивное развлечение
27.	«Веселые ладошки»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
28.	«Обезьянки»	2	0,5	1,5	Игровое занятие
АПРЕЛЬ					
29.	«Балерина»	2	0,5	1,5	Танцевально-игровая гимнастика
30.	«День космонавтики»	2	1	1	Спортивное развлечение
31.	«Кубики»	2	0,5	1,5	Тематическое занятие
32.	«Веселые туристы»	2	0,5	1,5	Игровое занятие
33.	«На морском берегу»	2	0,5	1,5	Танцевально-игровая гимнастика
МАЙ					
34.	«День Победы»	2	1	1	Спортивный праздник
35.	Итоговая диагностика	2	0	2	Анализ мониторинга
36.	Итоговая диагностика	2	0	2	Анализ мониторинга
Итого		72	19	53	

5. Содержание Программы направлено на достижение целей Программы и планируемых результатов её освоения.
Программа имеет ознакомительный уровень.

Возможные перспективы реализации полученных умений: кружки организаций дополнительного образования.

При реализации Программы создаётся специальная среда, применяются специальные методики, которые обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких качеств детей, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость.

Работа строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Сентябрь.

Тема: «Ознакомительное занятие». Знакомство с правилами обращения с материалом и оборудованием.

Задачи: способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; развивать точность, легкость, выразительность при выполнении общеразвивающих упражнений; развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Материал: гимнастические скамейки, мячи.

Тема: «Выявление физических возможностей детей»

Задачи: создавать условия для двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и бодрого настроения на весь день; формировать основы положительного отношения к двигательным действиям, расширять представления о своем теле и способах его тренировки.

Материал: конусы, гимнастические палки, гимнастические скамейки.

Тема: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» - тематическое занятие.

Задачи: продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью. Уточнять значимость питания для ценности здоровья; совершенствовать понимание значения пословиц и поговорок о здоровье; развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей; формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности и закаливания, питания; воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Материал: фрукты, овощи, вредная пища, конусы, мыло, полотенце, зуб. щетка, зуб. паста, мячи маленькие, презентация о витаминах.

Тема: «Волшебные косички» - тематическое занятие.

Задачи: способствовать развитию творческих способностей участников, развивать координацию и мелкую моторику одновременно обеих рук, способствовать работе обоих полушарий мозга.

Материал: косички, пакеты, ножницы, колготки.

Октябрь.

Тема: «Стройная спинка» - танцевально-игровая гимнастика.

Задачи: формировать у детей осознанную мотивацию для поддержания навыков правильной осанки, стереотип правильной ходьбы; мышечный корсет; способствовать увеличению силы и выносливости мышц путём

упражнений на тренажерах; развитию координации движений, функций опорно-двигательного аппарата.

Знакомить детей с правилами для поддержания правильной осанки; воспитывать потребность в сохранении своего здоровья.

Материал: коврики, гимнастические палки, мячи – ежики, шведская стенка, беговая дорожка.

Тема: «Веселый мяч»- тематическое занятие.

Задачи: совершенствовать владением мячом в различных исходных положениях; развивать умение ловить мяч; закреплять бросать мяч вперед двумя руками из-за головы, ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно; воспитывать умения играть в команде; развивать сноровку, внимания , точность броска в цель.

Материал: мячи разных размеров; кегли, плоские обручи, баскетбольные кольца.

Тема: «День папы»

Задачи: привлекать семьи воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду; формировать у детей гендерную идентичность через представление широкого спектра ролей, которые может выполнять современный мужчина; воспитывать любовь, ласковое, чуткое отношение к папе, чувство гордости за своего отца; Способствовать развитию творческого подхода у детей к восприятию мира и себя в нём; укреплять атмосферу психологического комфорта в семье.

Материал: бумага, листы А4, конусы, гимнастические скамейки; мячи, машинки, кубики.

Тема: «Игры, которые лечат»

Задачи: развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшения функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка.

Материал: гимнастические скамейки, стулья, маты.

Ноябрь.

Тема: «Моя скакалка»

Задачи: совершенствовать умение прыгать на двух ногах через вращающуюся скакалку; развивать координацию движений и ориентирование в пространстве; разучивать игры со скакалкой, развивать интерес к играм со скакалкой; воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

Тема: «Гибкий носок»

Задачи: укреплять и сохранять здоровье детей через физкультурное занятие; упражнять в беге на носках и галопом; упражнять в ходьбе на носках, на пятках и в полуприседе; укреплять мышцы ног и свода стопы; развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног и туловища; воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений и активность.

Материал: гимнастические палки , мячи – ежики, бумага, маты.

Тема: «В гостях у тетушки скамейки»

Задачи: упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом боком с выполнением задания, в ходьбе спиной вперед; совершенствовать навыки ползания по гимнастической скамейке на животе и пролезание под рейкой гимнастической скамейки; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство равновесия, память, внимание, выносливость, ловкость, быстроту; воспитывать организованность, выдержку, сосредоточенность, силу воли. Формировать правильную осанку.

Материал: гимнастические скамейки, маты, мячи, кубики.

Тема: «Бывший друг».

Задачи: совершенствовать умение детей медленно бегать; упражнять в прыжках на 2 ногах по площадке; развивать ориентировку в пространстве. Учить детей дышать через нос на улице; создавать условия для двигательной активности детей и бодрого настроения на весь день; формировать основы положительного отношения к двигательным действиям, расширять представления о своем теле и способах его тренировки; воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Материал: мячи, платочки.

Декабрь.

Тема: «Мешочек и клубочек» - тематическое занятие.

Задачи: Учить метать мешочки с замахом и сильным броском в даль правой и левой рукой; совершенствовать умения метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умения выполнять гимнастику для глаз; воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе.

Материал: мешочки с песком, мячи маленькие, корзины, обручи.

Тема: «Топотушки» - танцевально-игровая гимнастика.

Задачи: развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений; развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей;

формирование нравственно-эстетических отношений между детьми; создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве; развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.

Материал: платочки, шуршунчики, коврики, ленты.

Тема: «Звери и птицы» - игровое занятие.

Задачи: формировать потребности к выполнению физических упражнений; развивать физические качества, обогащать двигательный опыт детей; формировать предпосылки здорового образа жизни; закрепление двигательных навыков и умений.

Материал: маски; гимнастическая стенка; обручи.

Тема: «Просто так» - сюжетное занятие.

Задачи: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества (быстроту, ловкость), координацию движений, воображение, внимание, эмоциональный настрой; повышать двигательную активность; воспитывать умение действовать в коллективе согласованно, укреплять дружеские взаимоотношения; - способствовать снятию нервно-психического напряжения.

Материал: мячи, кубики, зонт, обручи, гимнастические скамейки.

Январь.

Тема: «Держи осанку»- танцевально-игровая гимнастика.

Задачи: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой

Материал: гимнастические палки, мячи, коврики.

Тема: «Палочка - игралочка» - тематическое занятие.

Задачи: совершенствовать устойчивый интерес к двигательным упражнениям; формировать осанку в общеразвивающих упражнениях с гимнастической палкой; воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов; продолжать совершенствовать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.

Материал: скакалки по количеству детей; кубики, кегли, мячи.

Тема: «Новый домик» - сюжетное занятие.

Задачи: формировать основы экологической культуры в сочетании с двигательной и игровой деятельностью с использованием ИКТ; укреплять и закаливать дыхательную мускулатуру; способствовать формированию правильной осанки; закрепить различные виды ходьбы, бега, прыжков на двух ногах; развивать физические качества (быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, меткость, глазомер); воспитывать у детей эмоционально положительное отношение к занятиям физическими упражнениями;

Материал: обручи, мячи, гимнастические скамейки, кубики.

Тема: «Пожарные на учении» - игровое занятие.

Задачи: развивать выносливость, ловкость, силу; упражнять в равновесии, прыжках; закреплять представления о профессии пожарного, знания детей об опасных ситуациях, причинах возникновения пожара и правила поведения при пожаре; воспитывать уважение к труду пожарных.

Материал: кегли, гимнастические скамейки, обручи, дуги, ведра.

Февраль.

Тема: «Раз, два - прыжок» - тематическое занятие.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с сохранением дистанции, перестроение в круг из колоны по одному; совершенствование прыжков через короткую скакалку; улучшать физическое развитие, совершенствование функций организма, повышать его защитные свойства и работоспособность.

Материал: скакалки, мячи, обручи, конусы.

Тема: «Не теряй равновесие» - танцевально-игровая гимнастика.

Задачи: оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; совершенствовать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника; укреплять ослабленные мышцы туловища; способствовать правильному взаиморасположению частей тела; формировать и закреплять навык длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений

Материал: гимнастические палки, мячи прыгуны, мячи – ежики.

Тема: «День защитника Отечества» - спортивное развлечение.

Задачи: расширять представления о празднике День защитника Отечества; воспитывать чувства патриотизма, любви к Родине; приобщать семьи к здоровому образу жизни и необходимости заниматься физкультурой и спортом; способствовать сближению родителей и детей; формирование волевых качеств таких как: целеустремленность, выдержку, развитию чувства взаимопомощи, поддержки; создание положительного эмоционального настроя в процессе совместной деятельности.

Материал: кегли, самолетики из бумаги, гимнастические скамейки, обручи, мешочки с песком, мячи, канат.

Тема: «Приключения друзей»- сюжетное занятие.

Задачи: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата; формировать и закреплять навык правильной осанки; формировать умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке; закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;

воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

Материал: мячи, кубики, кегли, конусы, гимнастические скамейки.

Март.

Тема: «Танцуем веселей». Танцевально-игровая гимнастика

Задачи: развивать музыкально-ритмические, двигательные навыки, умение слушать музыку и выполнять движения под музыку в соответствии с ритмом, характером музыкального произведения, побуждать передавать посредством движений чувства, настроение и с помощью выразительного движения создавать образ; развивать творческие способности, воображение, фантазию, тренировать психические процессы посредством движения в различных темпах и ритмах, развивать восприятие, внимание, мышление;

прививать желание к общению, вступать в контакт со сверстниками, играть и выполнять действия согласованно.

Материал: музыкальный центр, мячи, обручи.

Тема: «Праздник всех женщин» - спортивное развлечение.

Задачи: осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между ДОУ и семьёй; воспитывать физические и волевые качества у детей и взрослых; воспитывать командный дух; создавать праздничное настроение у детей и их родителей; совершенствовать двигательные навыки и умения, проявлять находчивость, выдержку, ловкость.

Материал: мячи – 20 шт., картофель – 20 шт., подушки – 2 шт., веники – 2 шт., воздушные шарики – 2 шт., ложки столовые – 2 шт., обручи – 2 шт., корзины – 2.

Тема: «Веселые ладошки» - тематическое занятие.

Задачи: развивать точность, легкость, выразительность при выполнении общеразвивающих упражнений; развивать умение ориентироваться в пространстве; совершенствовать двигательные умения воспитанников.

Материал: мячи, коврики, мячи – ежики, конусы.

Тема: «Обезьянки» - игровое занятие.

Задачи: продолжать учить детей двигаться ритмично под музыку в соответствии с ее характером, выполняя упражнения; закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; закреплять технику выполнения прыжка в длину с места, технику метания в горизонтальную цель; развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей: бегать с перепрыгиванием через предметы, сохранять равновесие на ограниченной площади опоры, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; развивать физические качества: выносливость, быстроту, глазомер, меткость, координацию движений; воспитывать дисциплинированность, дружеские качества, чувство сострадания и желание помочь, любовь и бережное отношение к природе.

Материал: косички, мячики желтого цвета «апельсинки» (по 1 на каждого), гимнастическая скамья, 2 маты (70 x 120 см.), туннель, 2 наклонные доски, шведская стенка, корзина, пальма с шариками - «кокосами»; слоненок. Аудиозаписи: Песни группа Талисман «Африка», «Красной Шапочки», «Чунга – Чанга», звуки природы «Тропический лес», «В каждом маленьком ребенке».

Апрель.

Тема: «Балерина». Танцевально-игровая гимнастика

Задачи: Научить слушать и слышать музыку и передавать ее через движения; развивать эмоциональную выразительность движений, артистичность, гармоничность, ассоциативную память, творческое воображение.

Материал: лавочка, разноцветные значки с улыбками

Тема: «День космонавтики» Спортивное развлечение

Задачи: формировать навыки здорового образа жизни; расширять знания детей о профессии космонавт; развивать физические качества личности: ловкость, быстроту, выносливость; умение ориентироваться в пространстве; воспитывать целеустремленность, чувство товарищества и ответственности перед командой.

Материал: 2 стойки(ориентиры), 14 малых обручей, 2 тоннеля, 2 картинки «Летающей тарелки», прищепки по количеству детей, «звезды» (вырезанные из картона) по количеству детей, 2 футбала, 2 воздушных шара, медали «Юный космонавт» по количеству детей.

Тема: «Кубики». Тематическое занятие

Задачи: согласовывать движения и ориентироваться в пространстве; перешагивать через предметы, ходить и лазать змейкой; воспитывать у детей умение согласовывать движения и ориентироваться в пространстве.

Материал: кубики разных диаметров, скакалки, гимнастические скамейки.

Тема: «Веселые туристы» - игровое занятие.

Задачи: знакомить детей с туризмом как видом спорта; развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; прививать любовь к природе.

Материалы: флаги, сultanчики2 рюкзака, 2 металлические кружки, 2 ложки,

2 бутылки с водой, 12 штук картофеля, 2 набора аптечки, 2 резиновых мячика, 2 фонарика, 2 пластмассовые тарелки, 2 узкие дорожки, 2 барьера, 6 конусов, листочки 2х цветов по количеству детей, 6 коротких гимнастических палок, 2 ведерка, часы-цветок, 10 лепестков с картинками, 10 плоских обручей, 2 корзинки, шишки, грибы, маска медведя, 2 колокольчика, 2 косички.

Тема: «На морском берегу» - танцевально-игровая гимнастика.

Задачи: развивать музыкально-ритмические, двигательные навыки, умение слушать музыку и выполнять движения под музыку в соответствии с ритмом, характером музыкального произведения, учить передавать посредством движений характер музыки, чувства, настроение и с помощью выразительного движения создавать образ; закреплять ранее изученные движения и отрабатывать технику выполнения музыкально-пространственных упражнений; совершенствовать навыки ориентирования в пространстве, координации движений, физические умения и навыки; укреплять здоровье детей, работать над совершенствованием правильной осанки и осуществлять профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Материал: ленты разного цвета (семи цветов радуги) и ленты красного, желтого, синего и зеленого цвета по две для каждого ребенка длиной около

60 см., обручи (кубики, кольца) либо другие ориентиры такого же цвета, как и ленты, плоские

Май.

Тема: «День Победы»- спортивный праздник.

Задачи: формировать у дошкольников познавательный интерес к истории своей страны, патриотические чувства любви и уважения к защитникам Родины; создавать праздничное настроение у всех участников мероприятия; развивать физические качества детей: быстроту, силу, ловкость, меткость и выносливость; поощрять желание детей подражать смелости, ловкости, отваге, стремлении быть похожими на защитников Родины; воспитывать у дошкольников чувство патриотизма и духовно-нравственные ценности.

Материал: пилотки, машинки с лентами, мячи, корзины, кегли, мешочки, воздушные шарики, канат.

предметы (коврики, картон) - «кочки», кольца (обручи) – домики для игры.

Тема: Итоговая диагностика.

Задачи: выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Тема: Итоговая диагностика.

Задачи: выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

6. Планируемые результаты

- предметные результаты — освоенный ребёнком опыт по получению новых знаний о своём здоровье, его зависимости от образа жизни, который ведёт обучающийся, возможностях улучшения своего физического здоровья посредством занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни;
- метапредметные результаты — освоенные познавательные, регулятивные и коммуникативные действия в области физкультуры и здоровьесбережения;
- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность интереса к учению и познанию в области спорта и здоровьесбережения, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции в отношении физкультуры и здоровья, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

7. Календарный учебный график (см. приложение 1) - составная часть Программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая:

- даты начала и окончания учебного периода – Программа осваивается с сентября по май (9 месяцев), количество занятий – не более 72.
- количество учебных недель – 36;
- продолжительность каникул – с 1 января по 11 января;
- сроки контрольных процедур – по 2 недели в начале и в конце освоения Программы (сентябрь, май). Календарный учебный график является обязательным приложением к Программе и составлен для каждой учебной группы (ФЗ № 273, ст.2, п.92; ст. 47, п.5).

8. Раздел программы «Воспитание»

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей спорта и физической культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к физкультурно-оздоровительным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей спорта;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к спортивным достижениям народов России, мировому спорту.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием Программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Практические занятия детей, подготовка к открытым занятиям, участие в коллективных мероприятиях и проч. способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Во время занятий проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста и стимулирования,

поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях МБДОУ Д/С 13 деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы соответствия с нормами и правилами работы МБДОУ Д/С 13.

Воспитательная деятельность с детьми, имеющими особые образовательные потребности (дети с инвалидностью, с ОВЗ, из социально уязвимых групп, дети из семей мигрантов, дети-билингвы и др.) строится на основе особых методов и средств решения воспитательных задач в целях установления эмоционально-положительного взаимодействия таких детей с окружающими; формирования доброжелательного отношения к детям и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений; построения воспитательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребёнка; обеспечения психолого-педагогической поддержки семей обучающихся с особыми образовательными потребностями.

В ходе запланированных, указанных в календарном плане воспитательно-значимых действий, событий, ведётся поощрение достижений детей, проявления ими активности, инициативы, активной жизненной позиции в процессе реализации программы и после её завершения.

К методам оценки результативности реализации Программы в части воспитания относятся:

- педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

- оценку творческих работ педагогами, родителями, другими обучающимися, приглашёнными внешними экспертами и др. с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

- отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения Программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным

решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети старшего дошкольного возраста обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы в процессе реализации Программы подразумевает установление связей между содержанием программы и значимыми событиями, связанными с физкультурно-спортивной направленностью программы и периодом её реализации, событиями на уровне МБДОУ Д/С 13, на муниципальном, региональном и федеральном уровнях (государственные федеральные и региональные праздники, местные праздники, исторические события, юбилеи выдающихся людей, даты, закреплённые в федеральном календаре образовательных событий на текущий год и др.).

В соответствии с определёнными в программе целевыми ориентирами воспитания детей сформирован перечень событий, отражающих конкретику предметного содержания Программы. Памятные дни и события такого календаря также связаны с физкультурно-спортивной деятельностью региона, населённого пункта, МБДОУ Д/С 13, с событиями, значимыми для конкретной учебной группы, её участников (памятные даты, юбилеи, поздравления, чествования участников, детей и педагогов и др.).

Календарный план оформляется в форме таблицы, где период реализации Программы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День отца в России	Третье воскресенье Октября	Спортивное развлечение с папами	Фотоотчёт в соцсетях
2.	День защитника Отечества	3-я неделя Февраля	Спортивное развлечение с папами	Фотоотчёт в соцсетях
3.	День космонавтики	2-я неделя Апреля	Спортивное развлечение	Фотоотчёт в соцсетях

4.	8 Марта	2-я неделя Марта	Спортивное развлечение с мамами	Фотоотчёт в соцсетях
5.	День Победы	1-я неделя Мая	Спортивное развлечение	Поздравительный номер в социальных сетях

9. Условия реализации Программы.

К условиям реализации Программы относится характеристика следующих аспектов:

материально-техническое обеспечение: занятия по Программе организуются в кабинете для проведения дополнительных образовательных услуг, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации Программы (в расчете на количество обучающихся):

Инструменты и приспособления: ленточки ,флажки, спортивные эстафетные игры, массажные принадлежности, мячи, обручи , скакалки, кегли, кубики, гимнастические скамейки, гимнастические палки и т.д..

информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники: страничка на сайте МБДОУ Д/С 13, в социальных сетях «MAX», «ВКонтакте», галерея в АИС «Навигатор»;

кадровое обеспечение – Программу реализует педагог, имеющий свидетельство о дополнительном образовании в данной области.

10. Формы аттестации. Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер (Концепция, гл. I). Инструменты оценки достижений детей способствуют росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностируют мотивацию достижений личности (Концепция, гл. III). Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60) с целью установления: соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации Программ.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по Программе проводится в формах, определенных учебным планом как составной частью Программы, формы, порядок и периодичность аттестации учащихся определяется МБДОУ Д/С 13, осуществляющим образовательную деятельность (Приказ № 1008, п.17). Учащимся, успешно освоившим Программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются сертификаты, которые самостоятельно разрабатывает и утверждает МБДОУ Д/С 13 (ст.60), могут выдаваться почетные грамоты, медали, призы или устанавливаются другие виды поощрений. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, готовая работа, диплом,

журнал посещаемости, фото, отзыв родителей, свидетельство (сертификат), статья и др. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: праздники, развлечения, диагностическая карта, открытое занятие, отчет итоговый и др.

11. Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5).

Мониторинг проводится в течение всего года с фиксацией результатов диагностики 2 раза: в сентябре – начало года и в мае – конец года. К начальному и конечному этапам относится диагностирование, проводимые индивидуально.

К промежуточному этапу проведения относится наблюдение и анализ выполнения упражнений воспитанников.

Диагностическая карта составляется в произвольной форме, результаты фиксируются в соответствии с критериями.

• Диагностическая карта физической подготовленности детей дошкольного возраста (*уровень развития физических качеств и двигательных способностей*):

- Быстрота (Бег 30 м)
- Скоростно-силовые качества (метание мешочеков, метание набивного мяча, прыжок в длину с места, прыжок с разбега)
- Ловкость (челночный бег 3*10 м)
- Гибкость (наклон из положения стоя вперед);

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

баллы	характеристика
5	Ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно; выполняются все основные элементы движения
4	Ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки
3	Ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого
2	Ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки; имеет место при наличии значительных ошибок
1	Ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется потрем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

12. Методические материалы.

В Программе используются: элементы личностно-ориентированной технологии, игровой технологии, здоровье сберегающей технологии, технологии диалогового обучения, технология репродуктивного обучения и др. Эти и другие технологии формируют у обучающихся мотивацию направленную на обучение физкультурно-спортивным умениям и здоровьесбережению.

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий:

Личностно-ориентированная технология – это организация образовательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику образовательного процесса.

Образовательный процесс строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослых с детьми, создаются условия для развития личности ребёнка, его любознательности как основы познавательной активности, обеспечивается развитие творческих способностей и забота о его эмоциональном благополучии.

Игровая технология – методы и приемы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр с четко поставленными целями обучения и соответствующими им педагогическими результатами. В игре создаются благоприятные условия для развития воображения, формирования творческих способностей. Эти технологии — одни из самых эффективных в развитии детей дошкольного возраста. Используются во всех возрастных группах.

Технология сотрудничества – это идея совместной творческой деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

Педагогику сотрудничества надо рассматривать как особого типа «проникающую» технологию, являющуюся воплощением нового педагогического мышления, источником прогрессивных идей и в той или иной мере входящую во многие современные педагогические технологии как их часть.

Принципы и методы педагогики сотрудничества:

- увлечённость ребят яркой, интересной, перспективной совместной деятельностью;
- определение индивидуальных зон творческого развития коллектива в целом и каждого ребёнка в отдельности;
- общие подходы к предстоящей деятельности, поиск вариантов оптимального решения, совместное обсуждение условий предстоящей деятельности и вариантов решения задач в ситуации психологического

равноправия воспитателей и ребёнка как сотрудников, а не как ведущего и ведомых;

- уважительное отношение к разнообразным подходам к проблеме, выдвигаемой в ходе совместного творчества, обязательное обсуждение каждого мнения, результатов совместной творческой деятельности.

Технология диалогового обучения – способ организации творческого процесса, реализуемый посредством решения проблем и затруднений в форме беседы между участниками данного процесса.

Диалоговое взаимодействие строится на основании построения диалога между участниками педагогического процесса. Оно выступает основным фактором развития у дошкольников коммуникативных навыков. Ведь, в ходе построения диалога, дети учатся слушать и слышать своего собеседника, формируют навыки принятия иной точки зрения, иного мнения, по вопросу создания творческого продукта.

Технология репродуктивного обучения – позволяет передавать обучающимся ряд очевидных знаний через активное восприятие знаний от педагога обучающемуся. Применение технологии происходит с использованием традиционных методов, позволяют передавать большой объём знаний за короткий срок и за счёт упражнения делают их прочными.

Здоровье сберегающие технологии обеспечивают ребенку сохранение физического и психического здоровья, формируют у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие, развитие физических качеств и закаливания (технологии В.Г. Алямовской, А.Н. Стрельниковой, М.Д. Маханевой, Л.Д. Глазыриной, Т.Э. Токаевой).

Технологии социально-психологического благополучия (технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе) обеспечивают психическое и социальное здоровье ребенка.

Техники работы

Общие упражнения. Строевые упражнения применяются на занятиях корригирующей гимнастики. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности; формирования правильной и красивой осанки, походки; навыков коллективных действий через развитие чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и пространстве.

1. Стойки: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «Напра - во!», «Нале - во!», «Кругом!».

2. Построение в одну шеренгу, колонну, в круг.

3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три.

4. Передвижения: обычная ходьба, в обход по кругу.

5. Ходьба, бег: ходьба на носках, пятках, ходьба в медленном темпе, в среднем темпе, бег трусцой, равномерный бег длительностью (до 1.5мин.) и т.д.

Общеразвивающие упражнения для формирования осанки составляют основное содержание занятий, т.к. повышают общую работоспособность и оказывают избирательное и всестороннее воздействие на организм. На занятиях их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей занимающихся.

Гимнастические упражнения оказывают действие на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позвоночник, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (сила, быстрота, координация и т.д.)

Упражнения с предметами. Под воздействием занятий с предметами улучшаются функции внутренних органов и систем (обмен веществ, кровообращение, дыхание и др.) Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

Специальные корригирующие упражнения применяются для коррекции нарушений физического развития и опорно-двигательного аппарата (используются при различных нарушениях осанки раздельно).

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно - сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах.

Подвижные игры. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра - самый увлекательный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей. Правила подвижных игр диктуют быстрые и разнообразные физические действия занимающихся. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению хорошей координации движений. Подвижные игры развиваются память, инициативу, волевые качества, восприятие пространственной и временной ориентировки, укрепляют сердечно -сосудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ, развиваются двигательный аппарат. Игры помогают формировать эмоционально-волевую сферу и нравственные качества.

Материально-техническое обеспечение Программы

Ноутбук; колонка; гимнастические скамейки; гантели; гимнастические палки; мячи большие; мячи малые; мячи прыгуны; мячи - массажёры; цели для метания; ленточки; скакалки; кегли; бруски; дуги для подлезания; тоннель; фляжки; наклонная доска; маты; канаты; индивидуальные коврики; стены; косички.

Нестандартное оборудование: «Дорожки следов»; «Разноцветные бутылочки»; «Плоские круги» из линолеума; набивные мячи; «Султанчики».

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка». - М.: Дошкольное образование.
2. Алямовская В. Г. «Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы». - М.: Дошкольное образование.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века». - М., АРКТИ.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. «В дружбе со спортом: конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов». - М.: Изд-во ГНОМиД.
5. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие». - М.: Мозаика-Синтез.
6. Бычкова С. С. «Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста». - М., АРКТИ.
7. Волошина Л.Н. «Организация здоровьесберегающего пространства». Дошкольное воспитание № 1 .
8. Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие». - М.: АРКТИ.
9. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М.: Просвещение.
10. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение.
11. Егоров Б. «Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми». - Дошкольное воспитание № 12 .
12. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. «Планирование оздоровительной работы». - Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1.
13. Змановский Ю. Ф. «Воспитаем детей здоровыми». - М., Медицина.
14. Козырева О. В. «Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей». - М.: Просвещение.
15. Кудрявцев В.Т. «Физическая культура и развитие здоровья ребенка». - Дошкольное воспитание № 5.

17. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление». - М. : Институт ДО и СВ РАО.
18. Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях». - М.: АРКТИ, 2002.
19. Логинова В.И., Бабаева Т.И. «Программа развития и воспитания детей в детском саду». - СПб.: Детство.
20. Ноткина А. «Двигательные качества и методика их развития у дошкольников». - СПб.: Образование.
- 21.
- http://skaskasad.ucoz.ru/2020/programma_dopolnitelnogo_obrazovaniya_zdorovja_chok.pdf
22. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/18/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatelnaya>
23. <https://tretiakovatn-sch58-podolsk.edumsko.ru/articles/post/3254243>
24. <https://multiurok.ru/files/programma-sportivno-ozdorovitelnoe-napravlenie.html?ysclid=ln48lkykek938145501>

Приложение 1.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь							
1.	02.09.25 04.09.25	Знакомство с правилами обращения с материалом и оборудованием. Выявление физических возможностей детей.	2	30 мин	Диагностика	Спорт. зал	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.
2.	09.09.25 11.09.25	Выявление физических возможностей детей.	2	30 мин	Диагностика	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
3.	16.09.25 18.09.25	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	2	30 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
4.	23.09.25 25.09.25	«Волшебные косички»	2	30 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
Октябрь							
5.	30.09.25 02.10.25	«Стройная спинка»	2	30 мин	Танцевально-игровая гимнастика	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
6.	07.10.25 09.10.25	«Веселый мяч»	2	30 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
7.	14.10.25	«День папы»	2	30 мин	Спортивное развлечение	Спорт. зал	наблюдение.

	16.10.25						
8.	21.10.25 23.10.25	« Игры, которые лечат»	2	30 мин	Игровое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
9.	28.10.25 30.10.25	«Моя скакалка»	2	30 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
Ноябрь							
10.	05.11.25 06.11.25	«Гибкий носок»	2	25 мин	Танцевально-игровая гимнастика	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
11.	11.11.25 13.11.25	«В гостях у тетушки скамейки»	2	25 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
12.	18.11.25 20.11.25	«Бывший друг»	2	25 мин	Сюжетное занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
13.	25.11.25 27.11.25	«Мешочек и клубочек»	2	25 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
Декабрь							
14.	02.12.25 04.12.25	«Топотушки»	2	25 мин	Танцевально-игровая гимнастика	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
15.	09.12.25 11.12.25	«Звери и птицы»	2	25 мин	Игровое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения

							упражнений.
16.	16.12.25 18.12.25	«Просто так»	2	25 мин	Сюжетное занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
17.	23.12.25 25.12.25	«Держи осанку»	2	25 мин	Танцевально-игровая гимнастика	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
Январь							
18.	13.01.26 15.01.26	«Палочка-игралочка»	2	25 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
19.	20.01.26 22.01.26	«Новый домик»	2	25 мин	Сюжетное занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
20.	27.01.26 29.01.26	«Пожарные на учении»	2	25 мин	Игровое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
Февраль							
21.	03.02.26 05.02.26	«Раз, два-прыжок»	2	25 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
22.	10.02.26 12.02.26	«Не теряй равновесие»	2	25 мин	Танцевально-игровая гимнастика	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
23.	17.02.26 19.02.26	«День защитника Отечества»	2	25 мин	Спортивное развлечение	Спорт. зал	наблюдение.
24.	24.02.26	«Приключения друзей»	2	25 мин	Сюжетное занятие	Спорт. зал	наблюдение,

	26.02.26						анализ выполнения упражнений.
Март							
25.	03.03.26 05.03.26	«Танцуем веселей»	2	25 мин	Танцевально-игровая гимнастика	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
26.	10.03.26 12.03.26	«Праздник всех женщин»	2	25 мин	Спортивное развлечение	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
27.	17.03.26 19.03.26	«Веселые ладошки»	2	25 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
28.	24.03.26 26.03.26	«Обезьянки»	2	25 мин	Игровое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
Апрель							
29.	31.03.26 02.04.26	«Балерина»	2	25 мин	Танцевально-игровая гимнастика	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
30.	07.04.26 09.04.26	«День космонавтики»	2	25 мин	Спортивное развлечение	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
31.	14.04.26 16.04.26	«Кубики»	2	25 мин	Тематическое занятие	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
32.	21.04.26	«Веселые туристы»	2	25 мин	Игровое занятие	Спорт. зал	наблюдение,

	23.04.26						анализ выполнения упражнений.
33.	28.04.25 30.04.25	«На морском берегу»	2	25 мин	Танцевально-игровая гимнастика	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
Май							
34.	05.05.26 07.05.26	«День Победы»	2	25 мин	Спортивный праздник	Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.
35.	12.05.26 14.05.26	Итоговая диагностика	2	25 мин		Спорт. зал	наблюдение , анализ выполнения упражнений.
36.	19.05.25 21.05.25	Итоговая диагностика	2	25 мин		Спорт. зал	наблюдение, анализ выполнения упражнений.

