

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 30»  
Г.ТОБОЛЬСКА  
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №30» Г.ТОБОЛЬСКА)**

Рассмотрена и принята  
Педагогическим советом МАДОУ  
«Детский сад № 30» г. Тобольска  
Протокол № 1 от 31.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 66-О от 31.08.2022

Директор МАДОУ «Детский  
сад № 30» г. Тобольска

Н.С. Сидоренко



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок»**

Возраст детей: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**  
В.М. Бурак,  
педагог дополнительного образования

Тобольск, 2022 г.

## Содержание

№ п/п	Разделы	Стр.
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Возрастные особенности детей 5-7 лет.....	4
1.3.	Цель и задачи Программы.....	4
1.4.	Ожидаемые результаты освоения Программы.....	5
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел.....</b>	<b>6</b>
2.1.	Календарный план.....	6
2.2.	Структура занятия.....	7
2.3.	Учебный план.....	8
<b>III.</b>	<b>Организационно – педагогические условия.....</b>	<b>18</b>
3.1.	Материально – техническое обеспечение Программы.....	18
3.2.	Сведения о педагоге.....	18
3.3.	Форма и режим занятий.....	18
3.4.	Список используемой литературы.....	19

# І. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Организация в дошкольных образовательных организациях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- 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, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, 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.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, по запросу родителей была разработана программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок».

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольной организацией стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Программа рассчитана на воспитанников старшего дошкольного возраста (5–7 лет)

Срок реализации	Количество занятий			Продолжительность занятия
	В неделю	В месяц	В год	
1 год	2	8	80	25 – 30 минут

Основные направления Программы:

- развитие творческого мышления;
- развитие личностных качеств;
- интеллектуальное развитие.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм работы с воспитанниками.

Фронтальная форма обеспечивает подачу учебного материала всему коллективу воспитанников.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу воспитанников, где помощь педагога позволяет, не уменьшая активности воспитанника, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе групповой работы воспитанникам предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

Все это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Групповая работа позволяет находить наиболее сложные ходы и качественно анализировать партии. Особым приемом при организации групповой формы работы является ориентирование воспитанников на создание так называемых «творческих пар» или подгрупп с учетом их возраста и опыта работы.

На каждом из занятий прорабатывается элементарный шахматный материал с углубленной проработкой отдельных тем. Основной упор на занятиях делается на детальном изучении силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей.

### **1.2. Возрастные особенности детей 5 – 7 лет**

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

### **1.3. Цель и задачи Программы**

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.  
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Образовательные  
1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.  
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-пространственной среде.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и

инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для ходьбы, бега, равновесия. Балансир-волчок, коврик массажный со «следочками», шнур короткий (плетеный).

Для прыжков. Обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли. Кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо.

Для ползания и лазанья. Комплект мягких модулей (8 сегментов), «шведская стенка». Для общеразвивающих упражнений. Гантели детские, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

#### **1.4. Ожидаемые результаты освоения Программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу Программы на всё время её протекания и реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

#### **Формы контроля:**

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме тестов, различных весёлых заданий и упражнений. Обычно это Новогодний праздник и дети даже «не подозревают», что подвергаются тестированию и опросу;
- итоговая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме тестирования, выполнению тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков.

На начало прохождения курса:

- 1) Имеют небольшую физическую подготовленность.

- 2) Частично владеют работой с мячом.
- 3) Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
- 4) Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
- 5) Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец прохождения курса:

- 1) Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Календарный план

#### 1-й год обучения (старшая группа)

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	10
2.	Профилактика плоскостопия	10
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	14
4.	Развитие органов дыхания	16
5.	Льжи	16
6.	Спортивные игры	14

Итого:80 часов

**2-й год обучения (подготовительная группа)**

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	10
2.	Профилактика плоскостопия	10
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	14
4.	Спортивные игры	20
5.	Развитие органов дыхания	6
6.	Льжи	20

Итого:80 час

**2.2. Структура занятия**

Этапы	Содержание	Время
Введение	Создание проблемной ситуации, сюрпризный момент.	2-3 мин.
Основная часть	Повторение пройденного материала. Изучение нового материала. Игровая мотивация.	20-22 мин.
Заключение	Подведение итогов. Самоанализ, самооценка.	3-5 мин.
<b>ИТОГО</b>		<b>25- 30 мин.</b>

### **2.3. Учебный план**

Первый год обучения (старшая группа)

#### **Октябрь**

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

«Что такое правильная осанка?». Упражнения в ходьбе с заданиями для рук.

Дать представление о правильной осанке.

Игровое упр. «Угадай, где правильно».

П/и «Ель, елка, елочка».

2. «Береги свое здоровье».

Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс гимнастики «Утята».

П/и «Ель, елка, елочка».

Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево».

3. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья».

Разминка «Веселые шаги».

ОРУ (с гимнастической палкой)

П/и «Теремок»

Релаксация «Ветер».

4. «Почему мы двигаемся?»

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

Комплекс с гимнастической палкой.

П/и «Кукушка».

Релаксация «Лес».

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

#### **Ноябрь**

1. «Веселые матрешки».

Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.

Комплекс «Матрешки».

Игровое упражнение. «Подтяни живот».

П/и «Поймай мяч ногой».

2. «По ниточке».

Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

Гимнастика для глаз.

П/и «Кукушка».

Игровое упражнение «По ниточке».

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

3. «Ловкие зверята».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Самомассаж шеи и лица.

П/и «Обезьянки».

Дыхательные упражнения «Лес шумит».

4. «Зарядка для хвоста».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Упражнение «Подтяни живот».



Релаксация «Море».

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

### **Декабрь**

1. «Вот так ножки».

Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы) Комплекс статистических упражнений. Игровой стретчинг.

Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

2. «Ребята и зверята».

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег. Знакомство с техникой ходьбы на лыжах.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.

Релаксация под музыку.

3. «Пойдем в поход».

Упражнение «Встань правильно».

Бег от опасности.

Игровое упражнение «Найди правильный след».

П/и «Птицы и дождь».

Игра «Ровным кругом».

4. «Льдинки, ветер и мороз».

Дать представление о том, что такое плоскостопие.

ОРУ с мячами – массажерами.

Двигательные загадки.

Работа с родителями

Соревнования на лыжах.

### **Январь**

1. «Веселые танцоры». П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу».

Игровое упражнение «Зимушка-зима». Релаксация «Снег». Катание на лыжах.

2. «Веселые танцоры».

П/и «Найди себе место».

Упражнение «Бег по кругу».

П/и «Попляши и покружись -самым ловким окажись».

Релаксация «Отдыхаем на берегу моря».

3. «Учимся правильно дышать».

Упражнение «Встань правильно».

Комплекс упражнений на дыхание.

Упражнение «Буратино».

Гимнастика для глаз.

4. «Мальвина и Буратино».

Игровое упражнение «Кукла».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Упражнения для мышц ног.

Упражнение «Буратино».

Работа с родителями

### **Февраль**

1. «Незнайка в стране здоровья».

Разновидности ходьбы и бега на лыжах. Лыжные соревнования.

Упражнения «Ровная спина».

Упражнения «Здоровые ножки».

Самомассаж лица и шеи.

Релаксация под музыку «Отдыхаем».

2. Закрепление правильной осанки.

Упражнение «Бег по кругу».

ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.

Игра «Ходим в шляпах».

3. «Мы куклы» .

Комплекс пластической гимнастики.

Игровое упражнение «Куклы».

П/и «Ходим в шляпах».

Релаксация «Куклы отдыхают».

4. «Учимся правильно дышать». Упражнение «Надуем шары». Упражнения с мячами.

П/и «Закати мяч в ворота ножкой». Релаксация «Шарик».

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

### **Март**

1.«Поможем Буратино». Упражнения в ходьбе и беге. П/и «Найди себе место». Самомассаж спины и стоп.

Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».

2. «Отгадай загадки».

Комплекс упражнений «Загадки». Упражнения с мячами - массажерами. П/и «Заводные игрушки».

Игра «Собери домик», используя мягкие модули. Релаксация «Зернышко».

3. «Веселая мозаика».

Комплекс упражнений «Веселая маршировка».

Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами). «Сиамики близнецы» (упражнения в парах).

Самомассаж «Рисунок на спине».

4. «Будь здоров !»

Игровые упражнения для тренировки дыхания.

Игра «Прокати мяч».

Упражнения со скакалками.

Релаксация «Зернышко».

### **Апрель**

1. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка». Упражнение « Веселая скакалка».

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия. П/и «Пройди, не урони».

2.«Вот чему мы научились». Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья».

«Веселая зарядка» под музыку. Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложил бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».

3. «Веселый колобок».

Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок».

П/И «Колобок и звери». Самомассаж массажными мячами. Релаксация под музыку.

4. «Цирк зажигает огни».

Ходьба с выполнением упражнений для стоп. Упражнение «Силачи» (с мячом).

П/и «Карусель».

Упражнения на дыхание и расслабление.

### **Май**

1. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия. Ходьба с различным выполнением заданий.

Упражнение «Бег по кругу». Упражнение «Собери камушки». Игра «Спрыгни в море».

Игра «Море волнуется». Релаксация «Весна».

2. «Цветочная страна».

Ходьба с различным выполнением заданий.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».

Упражнение «Колочая трава».

Упражнения с обручами.

Релаксация «Понюхаем цветочки».

3. «Сказочная поляна». Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья».

«Веселая зарядка» под музыку. Упражнения с массажными мячами.

Упражнение «Переложил бусинки».

Упражнение «Рисуем ногами».

Релаксация «Спокойный сон».

4. «Мой веселый звонкий мяч».

Формировать правильную осанку.

Овладеть техникой игры с мячом.

Развивать внимание, координацию движений.

Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки».

ОРУ с мячами.

Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.

Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой.

Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе..

Упражнения с использованием фитболов.

Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.

### **Второй год обучения**

(подготовительная группа)

### **Октябрь**

1. Вводное занятие

Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь.

Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс гимнастики «Утята».

П/и «Большие и маленькие деревья».

Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево».

2. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде.

Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

Беседа « Спортивная одежда».

Игра «Верь ушам, а не глазам»

Игра «Музыкальный спорт - тур».

Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают др. др. материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич.

3.Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов  
Способствовать укреплению мышц свода стопы. Обучать умению передавать в движениях образы.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игра «Приседание у стены»

Игра « Жизнь леса» по команде все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик , ливень, жарко, ночь, град.

4.Ознакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Побуждать к творческой импровизации.

Беседа «Как нужно ухаживать за собой».

Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо».

Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе.

Придумать разные способы перекатывания мяча.

## **Ноябрь**

1.Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Обучать элементам самомассажа. Беседа «Чтобы кожа была здоровой».

Игра-массаж «Собираемся на бал», проводится приятный массаж и происходит

«воспитание прикосновением».

Упражнения с мячами - массажерами.

Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять

круговые движения, дыхание произвольное),

«Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».

2.Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных. Разминка «Веселая зарядка» (аудиокассета).

Игра «Волейбол с воздушным шариком».

Игровые упражнения со шнуром.

Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».

3.Разучить массаж кистей и пальцев рук.

Развивать способность к равновесию.

Тренировать внутреннее внимание. Упражнения для развития статического развития.

Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Игра «Совушка - сова».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

4.Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина».

Игра: «Повтори за мной».

Ходьба по различным предметам, выложенным на полу.

Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».

Упражнения для развития способности к балансированию.

Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке.

### **Декабрь**

1. Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.

Упражнения для развития способности к реакции.

Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии.

Игра «Светофор».

Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Игра «Вышибалы».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

2. Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни).

Упражнения на дыхание: «Гуси летят».

Массаж пальцев «Гусь».

Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела) Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга Релаксация под музыку.

3. Активизировать творческие способности. Предупреждать нарушения зрения посредством зрительной гимнастики.

Прививать навыки правильного дыхания. Совершенствовать навык исполнения песни с движениями. Физминутка «Зайцы». Гимнастика для глаз «Лиса». Игра «Чей нос лучше» (запах)

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка».

Дыхательные упражнения «Каша кипит».

4. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений.

Упражнения в ходьбе и беге.

Профилактика плоскостопия и осанки (упражнения с гимнастическими палками).

Игра «Хвосты».

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием мяча из одной руки в другую.

Игра малой подвижности «Белки, шишки и орехи».

### **Январь**

1. Развивать способности к ориентированию в пространстве.

Учить умению своевременно изменять положение тела и осуществление движения в нужном направлении.

Закреплять умение выполнять различные виды игрового самомассажа.

Закреплять навыки правильного дыхания.

Метание в цель.

Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».

Гимнастика для ног.

Дыхательная игра «Снежинка».

Самомассаж лица и шеи.

Пальчиковая игра.

2.Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве. Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий.

Продолжать закреплять умения выполнять упражнения для профилактики зрения.

Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами.

Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет».

Упражнения на дыхание.

Гимнастика для глаз «Жук».

3.Развивать творческие способности и воображения.

Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса.

Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.

Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями.

Упражнение на дыхание.

Упражнения с мешочками.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения на расслабление.

Игра «Ловишки».

4.Развивать способности к ритму.

Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия.

Зрительная гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку).

Гимнастика для стоп.

Дыхательная игра «Снежинки».

## **Февраль**

1. Развивать способности к согласованности движений. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Обучать детей выразительным движениям.

Собери мелкие игрушки ногами.

Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие). Игра «Жизнь леса».

2. Развивать динамическое равновесие. Формировать двигательную культуру. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физкультурой.

Разминка «Фиксики».

Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук.

Игра «Полоса препятствий».

Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки».

3. Повторить упражнения для развития статического равновесия .

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

Игровые упражнения с мячами – массажерами.

4.Развивать меткость, ловкость, внимание.

Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы.

Разминка «Три поросенка»

Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч».

Собери мелкие игрушки ногой.

Игра «Вышибалы».

Упражнения на расслабление и релаксацию.

### **Март**

1.Продолжать развивать способность к балансированию.

Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое.

Удержать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке.

Игровые упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи.

Подвижная игра «Зверолов».

Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес».

Игровой стретчинг.

2.Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, учить

сохранять равновесие.

Разминка «Веселый клоун»

Игра «Строители». Надо показать, как строители передают друг другу материалы: тяжелое ведро, кисточку, кирпич, длинную доску, гвоздик.

Игра «Горячий мяч».

Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами.

Русская народная игра «Два Мороза».

3.Развивать умения передавать в движении выразительные образы. Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз. Упражнения с мячом.

Игра «Жизнь леса». Все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град, заморозки.

Упражнения с мячом в парах.

Игровой стретчинг.

Дыхательные упражнения.

4.Активизировать творческое воображение и импровизацию.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Веселая неделька».

Бег и прыжки по разметкам.

Гимнастика для стоп.

Психогимнастика.

### **Апрель**

1.Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Укреплять мышцы стопы.

Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи.

Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами.

Игра «Ловкие ноги».

Игра «Бабка Яга».

2.Укреплять мышцы спины и шеи.

Развивать умение сохранять равновесие.

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений.

Упражнение для глаз «Дождик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу.

Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками.

Игра-путешествие «Гусеница заблудилась».

Игра «Дракон».

Рисование солнышка стопой ноги.

3.Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.

Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских

взаимоотношений.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения с обручами.

Эстафеты между 2 командами:

1. прокати мяч обручем.

2. прыгай на мяче-хопе.

3. пробеги по узкой дорожке и передай палку Ходьба по дорожке «След в след».

4.Уметь ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.

Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту. Разминка «Веселая зарядка».

Игровые упражнения с ленточками. Упражнения с мячами – массажерами.

Ходьба по разным дорожкам.

Игровой стретчинг.

## **Май**

1.Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса Совершенствовать механизм дыхания.

Формировать правильную осанку. Уметь имитировать фотографические изображения.

Упражнения с цветными палочками.

Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате».

Упражнения для верхних дыхательных путей.

Самомассаж лица и шеи.

Игра «Светофор».

2.Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись».

Упражнения на диске «Здоровье».

Игровые упражнения с элементами психогимнастики.

Гимнастика для глаз.

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Игра «Кто успел?»

Игровой стретчинг.

3.Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, гибкость, выносливость.

Продолжать развивать способности динамического равновесия.

Обучать совместным действиям в игре.

Разминка «Фиксики».



Упражнения для развития динамического равновесия.

Игровой стретчинг.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч».

Упражнения воздействия на диске «Здоровье».

Гимнастика для глаз «Листочки».

4.Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.

Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, внимание, память, гибкость, выносливость.

Упражнения сидя и лежа в кругу.

Массаж для профилактики простудных заболеваний.

Игровые упражнения с мячом.

Игра м/п «Белки, шишки и орехи».

Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей.

1.Тренировать правильную осанку и навыки контроля за осанкой.

Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.

Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки».

Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик».

Игра «Тень» проводится в парах.

2.Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.

Укреплять мышцы живота, спины.

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения на развитие мелких мышц рук.

Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?»

Игра по желанию детей

Упражнения с мячами – массажерами.

Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки.

Игры малой подвижности.

3.Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.

Упражнения с цветными платочками.

Упражнения для глаз «Солнечный зайчик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу. Подвижная игра «Зверолов».

4.Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ. Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч».

Упражнения на диске «Здоровье».

Гимнастика для глаз «Солнышко».

Самомассаж и массаж шеи и лица.

Игра по выбору детей.

Критерии оценки достижений детей На начало прохождения курса:

1) Имеют недостаточную физическую подготовленность.

- 2) Частично владеют работой с мячом.
- 3) Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
- 4) Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
- 5) Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец прохождения курса:

- 1) Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Значительное улучшение техники владения мячом.
- 4) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 5) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 6) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

### **III. Организационно – педагогические условия**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

Ориентированы на использование адекватных возрасту форм работы с детьми, организацию образовательной и игровой деятельности детей, эффективную безопасную организацию совместной деятельности педагога и детей, а также самостоятельной деятельности воспитанников. В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви, на улице по плану.

Проводит педагог дополнительного образования (по физической культуре).

Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

Использование разнообразной фонотеки.

Создание эмоциональной положительной обстановки.

#### **3.2. Сведения о педагоге**

Данную программу реализует педагог дополнительного образования Шмунк Роберт Константинович, образование высшее педагогическое, педагогический стаж работы 25 лет.

#### **3.3. Форма и режим занятий**

Занятия проводятся во второй половине дня.

Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному». Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

Мероприятия носят игровой характер.

Программа рассчитана на один год обучения: для детей с 5 до 7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю: 25-30 минут. Форма обучения – групповые занятия. Занятие состоит следующих этапов: игровая мотивация, повторение пройденного материала, изучение нового материала, подведение итогов, самоанализ, самооценка.

Программа составлена на основании:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Письма Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письма Министерства РФ от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Постановления Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (ред. от 27.08.2015).

### **3.4. Список используемой литературы**

1. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.:ТЦ Сфера, 2003г.
3. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.
5. Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
6. Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
7. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
8. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.
9. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
10. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».
11. Е.М. Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».
12. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.