

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное Учреждение детский сад общеразвивающего вида №31 поселок Мирской МО Кавказский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с о-в №31
_____ Я.А. Фадеева
от «28» августа 2024 г.
Приказ № 250 -ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ГРУППА «ЗДОРОВЯЧОК»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 64 ч.

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 12362

Автор-составитель:
Ступакова Наталья Васильевна
Старший воспитатель
Рябцева Тамара Евгеньевна
Инструктор по ФК.

п. Мирской
2024 год

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы группа «Здоровячок» физкультурно- спортивной направленности.

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	МБДОУ д/с о-в № 31 п. Мирской, Заведующий: Фадеева Я.А. 8-861-93-56-303
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	ID-номер программы в АИС «Навигатор»:12362
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа группа «Здоровячок»
Механизм финансирования (бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Ступакова Наталья Васильевна – старший воспитатель Рябцева Тамара Евгеньевна – инструктор по ФК
Краткое описание программы	Программа группы «Здоровячок» по содержательной, тематической направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – групповой.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания (ознакомительный, базовый, углубленный)	Ознакомительный
Продолжительность освоения (объем)	1 год, 64 ч.
Возрастная категория учащихся	От 5 до 7 лет
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.
Задачи программы	Предметные: формировать потребность в здоровом образе жизни; Совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости). Метапредметные: укреплять мышцы, формирующий свод стопы; укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки; профилактика простудных заболеваний. Личностные: воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культуре и самостоятельной двигательной деятельности; развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и

	чувствами.
Ожидаемые результаты	<p>В результате успешного освоения программного содержания ребенок получает основные знания и умения:</p> <p><i>Предметные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей. 2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни. 3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Усвоение программы. 2. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики. <p><i>Личностные:</i></p> <p>Положительный результат темпов прироста физических качеств.</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья
Возможность реализации в сетевой форме	Возможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия
Материально-техническая база	Физкультурный зал оснащен для проведения занятий группы «Здоровячок» . Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, наклонная доска, мячи разного диаметра, гимнастические палки, обручи, скакалки, мешочки с песком, гантели, фитболы, кегли, большие и маленькие кубы, дуги, мячики-ежики, массажные дорожки и коврики, фитболы, нетрадиционные оборудование: платочки, веревочки, шуршалки.

Введение

Данная общеобразовательная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
11. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.
12. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-97/04.
13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

14. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 31 поселка Мирской муниципального образования Кавказский район.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы группа «Здоровячок» по содержательной, тематической направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – групповой. Программа группа «Здоровячок» создает условия для удовлетворения индивидуальных потребностей воспитанников детского сада общеразвивающего вида в физическом и личностном развитии, социализации и адаптации к жизни в обществе.

Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения. Для того, чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения его во все усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем развития физических качеств. Однако, анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике, свидетельствует о том, что детям с высоким уровнем физической подготовленности необходима дополнительная физическая нагрузка, которая оказывала бы существенное влияние на совершенствование базовых умений и навыков воспитанников в разных упражнениях и элементов техники основных видов движений, и формирование умения самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях. Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития

физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания. Планируя работу и изучая материалы по данной теме, обратила внимание, что старший дошкольный возраст – самый благоприятный период для развития различных физических качеств, в первую очередь выносливости и ловкости, затем скорости и силы и, наконец, гибкости. При планировании развития всех этих качеств использую систему занимательных тренировочных занятий, занятий построенных на играх и эстафетах. Моя система выполняет одну из главных функций - самосовершенствование ребёнка, реализация его стремлений «стать лучше» и основана на повышении интереса детей к занятиям, за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий, например: в разминке – увеличение количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом или по кругу. Многообразие игр и игровых упражнений, позволяет ребёнку реализовать свой потенциал силы, ловкости, умения побеждать, оценивать свои умственные и физические возможности, совершенствовать личностные качества. Определила списочный состав: 17 воспитанников и именно с этими детьми я начала проводить работу в кружке «Здоровячок».

Новизна. Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

Актуальность задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы – физического развития физических способностей каждого ребёнка и его самореализации, создание комфортной среды общения.

Программа выполняет свои образовательно-развивающие задачи, свою стратегию сохранения здоровья детей, выбирая инновационные технологии здоровьесбережения. Всё это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, ответственно относиться к своему здоровью.

Отличительные особенности данной программы в том, что она является модифицированной и составлена в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273-ФЗ, Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

Данная программа способствует повышению эффективности здоровьесориентированной деятельности посредством создания системы здоровьесбережения на основе алгоритма оздоровительной деятельности, обеспечивающей сохранение, укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование индивидуального стиля здорового поведения.

Разработанная программа позволяет найти наиболее эффективный подход к каждому ребенку со своими физическими возможностями и все занятия проводятся по гибкому комплексу упражнений, подобранных автором. Особенность программы в том, что она используется в условиях дополнительного обучения в МБДОУ д/с о-в №31.

Адресат программы группы «Здоровячок»- воспитанники д/с о-в № 31 в возрасте – 5-7 лет. Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными образовательными потребностями; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы группа «Здоровячок»-ознакомительный;
Объем программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы- 64 часа.

Срок освоения программы – 1 год: октябрь-май.

Формы обучения – очная, групповая.
Количество детей в группе: до 12 человек.

Режим занятий:

Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю.

дни проведения занятий-вторник-17.00-17.30, четверг- 17.00-17.30.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 и составляет: для детей от 5 до 7-ми лет – не более 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы–постоянный.

Форма занятий-групповые.

Виды организации занятий – практические упражнения и задания – проводятся в игровой форме.

Обучение ведется на русском языке.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

Предметные:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);

Метапредметные:

- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

Личностные:

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Содержание программы Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Диагностика
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	7	2	5	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
2.	Общая физическая подготовка	4	1	3	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
3.	Развитие двигательных качеств	8	1	7	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
4.	Гимнастика на фитболах.	8	1	7	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
5.	Упражнения с мячом	8	1	7	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
6.	Упражнения с обручем	8	1	7	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
7.	Упражнение с лентами	8	1	7	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.

8.	Игры	12	-	12	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
	Итого:	64	9	55	

Содержание учебного плана программы

Содержание учебного плана	Дата
<p>ОКТАБРЬ</p> <p><u>№ 1. Вводное занятие.</u> <u>«Юные спортсмены»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове) 2. ОРУ- с фитболами. 3. Эстафета «Кто быстрее» 4. Релаксация «Покачаемся на волнах» 	
<p><u>№2 «В цирке»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые шаги» 2. ОРУ- с фитболами 3. Дыхательное упражнение «Силачи» 4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка» 5. Игра «Тараканчики» 6. Упражнение «Дрессированные белки» 	
<p><u>№3 «Путешествие в страну Смешариков»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге 2. Комплекс фитбол - гимнастики «Весёлые Смешарики» 3. Игра – массаж «Ноженьки» 4. Упражнение «Лови, бросай, катай» 5. П/и «Играй, мяч не теряй!» <p>Релаксация «Устали»</p>	
<p><u>№4 «Путешествие на остров Здоровья»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые шаги» 2. ОРУ- с фитболами 3. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня» 4. Игровые задания с мячами 5. П/И «Быстрый и ловкий» 6. Дыхательное упражнение «Воздушный шар» 7. Самомассаж массажными мячами 	

<p>НОЯБРЬ</p> <p><u>№1 «Вырос в поле урожай»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге 2. ОРУ- сидя на стульчике 3. Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице» 4. Самомассаж стоп 5. П/и «Зайцы в огороде» 6. Релаксация «Ветер» 	
<p><u>№2 «У царя обезьян»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. ОРУ- с большими и малыми мячами 3. Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево» 4. Массаж стоп 5. П/и «Быстро возьми» 6. Релаксация «Устали» 	
<p><u>№3 «Собираемся в поход»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. ОРУ – без предметов. 3. Дыхательное упражнение «Дровосек» 4. Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине 5. П/и «Пройди – не ошибись» 6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем» 	
<p><u>№4 «Мы - индейцы»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «У костра» 2. ОРУ- с гимнастической палкой 3. Упражнения для ног «Перебери ягоду» 4. Самомассаж стоп 5. Упражнение «Портрет» 6. П/и «Обезьянки» 7. Релаксация «Доброта» 	
<p>ДЕКАБРЬ</p> <p><u>№1 «Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Карусели» - на диске здоровья 4. Дыхательное упражнение «Дотянись до пола» 5. П/и «Мы на карусели сели» 6. Игра м/п «Путаница» 	

<p><u>№2 «Тренировка»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые ножки» 2. Комплекс упражнений «В лесу» 3. Дыхательное упражнение 4. «Круговая тренировка» (2 подгруппы) 5. П/и «Найди своё место» Массаж спины друг другу стоя по кругу «Колючий шарик». 	
<p><u>№3 «Затейники»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. ОРУ- с косичкой 3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 4. П/и «Ловишки с ленточками» 5. Игра м/п «Затейники» 6. Релаксация «Слушаем пение птиц» 	
<p><u>№4 «Весёлые мячи»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге с мячами 2. ОРУ- с малыми мячами 3. Игровые упражнения с мячами среднего размера «Собери мячи», «Кто быстрее?» 4. П/и «Ракета» 5. Упражнение на дыхание «Шарик» 	
<p>ЯНВАРЬ</p> <p><u>№1 «В гостях у зимы»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в ходьбе 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Дыхательное упражнение «Снежинка» 5. Упражнение для ног «Собери снежинки» 6. П/и «Быстро возьми» 	
<p><u>№2 «Снежинки»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Летят снежинки» 2. Комплекс корригирующих упражнений 3. П/и «Быстро возьми» 4. Игра м/п «Карусель» 5. Релаксация «Летят снежинки» 	
<p><u>№3 «Ловкие ножки»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П/и «Найди себе место» 2. ОРУ- с гимнастической палкой 3. «Круговая тренировка» 4. Дыхательное упражнение «Вьюга» 5. П/и «Не оставайся на полу» 	

<p><u>№4 «Поможем Лунтику»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение встань правильно 2. Комплекс упражнений на дыхание 3. ОРУ -с гимнастической палкой 4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист» 5. Упражнение «Лодочка» 6. П/и «Быстро возьми» 	
<p>ФЕВРАЛЬ</p> <p><u>№1 «На морском берегу»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Выливание из кувшинчика» 2. Комплекс - ОРУ 3. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны» 4. Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб» 5. П/и «Морской хищник» 6. Релаксация «Сон на берегу моря» 	
<p><u>№2 «В гости к лесным зверям»»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. ОРУ -с малым мячом 4. Упражнение «Нарисуй солнышко» 5. П/и «Ловишка» 6. Релаксация «Солнышко» 	
<p><u>№3 «Прогулка по зимнему лесу»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ- (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки 3. Дыхательное упражнение «Снежинка» 4. Упражнение в виси 5. Игра «Не урони» 	
<p><u>№4 “ Кто спортом занимается, тот силы набирается”</u>(с использованием сухого бассейна)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба и бег с различным выполнением заданий 2.ОРУ- с шариками из сухого бассейна 3.Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары» 4.П/И «Сокровища и стражник» 5.Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик» 	
<p>МАРТ</p> <p><u>№1 «У Лесовичка»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. ОРУ- со скакалкой 3. Дыхательное упражнение «Вьюга» 4. Упражнение «Собери шишки» 5. Игра «Баба Яга костяная нога» 	

6. Релаксация «Ветерок»	
<u>№2 «Мы танцоры»</u> 1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнения с мячом 3. Упражнение «Делим торт» 4. П/и «Кого назвали, тот и ловит» 5. Игра м/п «У кого мяч?»	
<u>№3 «Путешествие в страну Мячей»</u> 1. Упражнение «Надуем шары» 2. ОРУ -с мячами 3. Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку» 4. Самомассаж стоп 5. П/и «Гонка мячей по кругу» 6. Релаксация «Ветерок»	
<u>№4 «Спасём Вино-Пуха»</u> 1. П/и «Найди себе место» 2. ОРУ с гантелями 3. Игровые упражнения: «Проползи и перепрыгни», «Плот» 4. П/и «Пчелы и медведь» 5. Игра м/п «Затейники»	
АПРЕЛЬ <u>№1 «Играем в игры» (использование нестандартного оборудования)</u> 1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. ОРУ-без предметов. 3. Игровые упражнения: 4.«Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов 5.«Кто быстрее соберёт шишки» 6.«Хвостики» - с косичками 7.Релаксация «Устали»	
<u>№2 «Лес – страна чудес»</u> Комплекс упражнений «Веселая маршрутка» ОРУ -с гантелями Самомассаж головы П/И «Разноцветные шары» П/И «Ловишки с лентами» Игра м/п «Чья дорожка длиннее»	
<u>№3 «В цветочном городе»</u> 1.«Тропа здоровья» 2.ОРУ- с мячами 3.Упражнение «Мяч через ленту» 4.П/И «У кого меньше мячей» 5.Игра м/п «Найди и промолчи»	

<p>№4 «Кто со спортом дружит – никогда не тужит» (с использованием сухого бассейна)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий 2. ОРУ- с двумя шариками из сухого бассейна 3. Дыхательное упражнение «Насос» 4. Упражнение «Передай шарик» 5. П/и «Сокровища и стражник» 6. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик» 	
<p>МАЙ</p> <p>№1 «Медвежата»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дорожка здоровья» 2. ОРУ- с гантелями 3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз» 4. Массаж лица «Ёжик» 5. Упражнения на тренажёрах 6. П/и «Не оставайся на полу» 	
<p>№2 «Юные спортсмены»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений 2. Упражнения на тренажёрах 3. Упражнение «Вверх по лестнице » 4. П/И «Охотники и утки» 	
<p>№3 «Цирк зажигает огни»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением упражнений для сто 2. ОРУ- с обручем 3. Упражнения на тренажёрах 4. П/И «Третий лишний»» 5. Упражнения на дыхание и расслабление 	
<p>№4 «Круговая тренировка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ- без предметов. 3. Упражнения на тренажёрах 4. Упражнение «Ровная спина 5. П\И «Пятнашки» 	

Содержание программы раскрывается в «Учебном плане группы «Здоровячок» и «Учебно-тематическом планировании группы «Здоровячок».

Содержание учебного плана программы.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Вводное занятие	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия.	1
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	7
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.	8
5.	Упражнения с мячом	Обучение броскам и ловле мяча в парах; перебрасывание малого мяча из руки в руку стоя на месте и в движении. Забрасывание мяча в корзину любым удобным способом.	8
6.	Упражнения с обручем	Повороты, перекаты, вращения, прыжки из обруча в обруч; ползание по пластунски;	8
7.	Упражнение с лентами	Разминка с лентами, махи в боковой плоскости, горизонтальные махи, большие махи в лицевой плоскости, махи и круги.	8
8.	Игры Самомассаж Релаксация Обучение правильному дыханию	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом. Упражнения самомассажа Упражнения на произвольное расслабление мышц Дыхательная гимнастика	12
			Итого: 64 часов

Планируемые результаты программы группы «Здоровячок»:

В результате успешного освоения программного содержания ребенок получает основные знания и умения и показателем его успеха является:

Предметные:

- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика:
- физического развития, уровня развития движений (ребенок двигательно активен, подвижен).

Метапредметные:

- психического развития и адаптационных возможностей детей; ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы, в различном темпе, бег в различных направлениях и к цели, непрерывный в течении 30-40с; прыжки на месте и с продолжением вперед;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Личностные:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движения.

Раздел программы «Воспитание»

Цель: создание оптимальных условий для воспитания и социализации воспитанников, проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Задачи воспитания:

- развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;
- обеспечение адаптации воспитанников к жизни в обществе, знакомство с миром профессий;
- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- развитие волевых качеств обучающихся: самостоятельности, дисциплинированности, инициативности, организованности;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению.

Формы и методы воспитания

Воспитательная работа в дополнительном образовании направлена на формирование и развитие у детей индивидуальных способностей, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению. Формированию,

перечисленных качеств, способствует свободный выбор педагогом различных форм и методов воспитательной деятельности.

В данной программе в воспитательной деятельности с детьми используются: беседы, обучающие занятия, развлечения, игры и др.

Организационные условия

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности группы «Здоровячок». Занятия организуются на базе детского сада о-в в течение всего учебного года с детьми старшего дошкольного возраста. Образовательная деятельность осуществляется в музыкальном зале детского сада-по очной групповой форме обучения. Временная структура 1 занятия-30 минут.

Воспитательная работа направлена на формирование и развитие у детей индивидуальных способностей, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению. Формированию, перечисленных качеств, способствует свободный выбор педагогом различных форм и методов воспитательной деятельности, формирование логопедических навыков, профилактику физических нарушений.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе возможен при применении методов оценки результативности воспитательного компонента:

- педагогическое наблюдение;
- оценка физической деятельности экспертным сообществом (педагоги, родители);
- отзывы.

Процесс воспитания прослеживаются в календарном плане воспитательной работы ДОУ.

Календарный план воспитательной работы ДОУ

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День народного единства	04.11.2023г.	Развлечение	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования
2.	День Матери	27.11.2023г.	Развлечение	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования

3	Новый год	31.12.2023г	Праздник	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования
4.	Рождество Христово	07.01.2024г	Развлечение	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования
5.	День защитника Отечества	23.02.2024г	Праздник	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования
6.	Международный Женский день	08.03.2024г	Праздник	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования
7.	Масленица	10.03.2024г	Развлечение	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования
8.	День смеха	01.04.2024г	Развлечение	Фото- и видеоматериалы с участием детей, соревнования
9.	Международный день птиц	01.04.2024г	Развлечение	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования
10.	День космонавтики	12.04.2024г	Развлечение	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования
11.	День Победы	09.05.2024г.	Праздник	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования
12.	«Выпускной бал в детском саду»	31.05.2024 г.	Праздник	Фото- и видеоматериалы с участием детей, игры, соревнования

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

Календарный учебный график

№/п	Календарные даты		Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
	Планир.	Фактич.						
1.			Вводное.	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, диагностика
2.			«Юные спортсмены»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
3.			«В цирке»	1	17.00-17.30.	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
4.			«Вцирке»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
5.			«Путешествие в страну Смешариков»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
6.			«Путешествие в страну Смешариков»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
7.			«Путешествие в страну Здоровья»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
8.			«Путешествие в страну Здоровья»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
9.			«Вырос в поле урожай»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, уз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
10.			«Вырос в поле урожай»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
11.			«У царя обезьян»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
12.			«У царя обезьян»	1	17.00-17.30	групповая	муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
13.			«Собираемся в поход»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
14.			«Собираемся в поход»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
15.			«Мы индейцы»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал.	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.

			зверям»					
36.			« В гости лесным зверям»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
37.			«Прогулка по зимнему лесу»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
38.			«Прогулка по зимнему лесу»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
39.			«Кто спортом занимается, тот силы набирается»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
40.			«Кто спортом занимается, тот силы набирается»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
41.			«У лесовичка»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
42.			«У лесовичка»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
43.			«Мы танцоры»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
44.			«Мы танцоры»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
45.			«Путешествие в страну мячей»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
46.			«Путешествие в страну мячей»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
47.			«Спасем Вини-Пуха»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
48.			«Спасем Вини-Пуха»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
49.			«Играем в игры»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
50.			«Играем в игры»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
51.			«Лес- страна чудес»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
52.			«Лес- страна чудес»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.

53.			«В цветочном городе»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
54.			«В цветочном городе»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
55.			«Кто со спортом дружит- никогда не тужит»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
56.			«Кто со спортом дружит- никогда не тужит»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
57.			«Медвежата»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
58.			«Медвежата»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
59.			«Юные спортсмены»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
60.			«Юные спортсмены»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
61.			«Цирк зажигает огни»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
62.			Цирк зажигает огни»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
63.			«Круговая тренировка»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.
64.			«Круговая тренировка»	1	17.00-17.30	групповая	МБДОУ д/с, муз.зал	Педагогическое наблюдение, показ, выполнение практических заданий и упражнений.

Условия реализации программы

Успешной организации образовательно-воспитательного процесса способствует следующее *материально-техническое* обеспечение:

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях, реализуемых в программе (в расчете на количество обучающихся):

1. Гимнастическая скамейка;
2. Гимнастическая стенка;
3. Наклонная доска;
4. Мячи разного диаметра;
5. Гимнастические палки;
6. Обручи;
7. Скакалки;
8. Мешочки с песком;
9. Гантели;
10. Фитболы;
11. Кегли;
12. Большие и маленькие кубы;
13. Дуги;
14. Мячики-ежики;
15. Массажные дорожки и коврики;
16. Фитболы;
17. Нетрадиционное оборудование: платочки, веревочки, шуршалки.

Дидактические, учебные материалы

для физкультурно-спортивной работы включают:

- Карточка подвижных игр.
- Карточка дыхательной гимнастики.
- Карточка точечных массажей и самомассажей.
- Карточка упражнений на релаксацию.
- Карточка упражнений с нетрадиционным оборудованием.

Кадровое обеспечение: занятия по данной программе проводит инструктор по ФК, имеющий соответствующее образование.

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники: используются по мере необходимости.

Формы аттестации

Физические навыки детей можно выявить только в процессе диагностической и практической работы. Для получения устойчивого навыка в работе ребенку требуется многократное повторение конкретного действия при внимательном и терпеливом руководстве педагога.

Отслеживание результатов освоения данной программы происходит с помощью следующих методов:

- диагностика;

- педагогическое наблюдение;
- анализ физической деятельности, практических работ, фотоотчет, участия в мероприятиях, праздниках, активности на занятиях;
- мониторинг образовательной деятельности воспитанников.

Для определения результативности освоения программы руководитель оформляет следующую документацию:

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- ✓ табель посещаемости занятий группа «Здоровячок»;
- ✓ журнал учета работы группа «Здоровячок»;
- ✓ мониторинг физического развития группа «Здоровячок».

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- ✓ аналитическая справка по итогам проведения мониторинга (начало и конец учебного года);
- ✓ итоговый отчет инструктора по ФК о проделанной за учебный год работе;
- ✓ отзывы родителей воспитанников.

Оценочные материалы

Оценочные материалы могут быть представлены в мониторинге при проведении диагностической работы. Она помогает:

- получить точные данные о физическом развитии ребенка, определить его дефициты и ресурсы;
- определяет цели физической и оздоровительной работы;
- позволяет дать рекомендации по физическому развитию детей, специфическим особенностям его включения в социум, как воспитателям, так и родителям ребенка;
- предоставляет данные для динамической оценки эффективности физкультурно-спортивной работы.

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики: на начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы мониторинга: специальные педагогические пробы.

Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики. Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и силы мышц брюшного пресса.

Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим упражнениям.

Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики. Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения.

Критерии оценки освоения программы:

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

2. Физическое развитие:

- Оценка физического развития;
- Физическая подготовленность.

2. Показатели состояния осанки и свода стопы.

3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка:

- Эмоциональность;
- Моторика;
- Внимание;
- Память;
- Психологическая адаптация.

По результатам диагностики составляется **мониторинг** физического развития группы «Здоровячок». Мониторинг проводится: начало года-в октябре и в конце года- в мае.

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей группы «Здоровячок»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы		Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них		Выполнение упражнений, формирующих осанку		Подвижные и спортивные игры		Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники.		Баллы	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.н.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													

Уровни освоения:

Достаточный (3 балла)- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

Близкий к достаточному (2 балла) - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

Недостаточный (1 балл) – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Методическое обеспечение программы

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 5-7 лет каждое упражнение повторяется 8-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.