Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 62 «Каравай» города Смоленска

СОГЛАСОВАНА УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета Заведующим МБДОУ «Детский сад

МБДОУ «Детский сад №62 «Каравай» № 62 «Каравай»

Протокол от «31» августа 2024 г. № 1 Васюхиной Татьяной Андреевной

Приказ от «31» августа 2024г. № 60-адм

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«***Здоровячок***»

для детей 5-7 лет

на 2024-2026 учебный год

муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

«Детский сад № 62 «Каравай»

города Смоленска

Составили:

Воспитатели:

А.И.Волкова

И.В.Савченкова

Смоленск, 2024г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Стр. |
| **I** | **Целевой раздел** | 3 |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Актуальность программы | 4 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3. | Целевые ориентиры образовательного процесса | 5 |
| 1.4. | Принципы и подходы к реализации программы | 5 |
| 1.5. | Практическое значение программы кружка | 6 |
| 1.6. | Формы и режим занятий | 6 |
| 1.7. | Возраст детей и продолжительность реализации программы | 7 |
| 1.8 | Планируемые результаты освоения программы | 7 |
| **II** | **Содержательный раздел** | 7 |
| 2.1 | Описание возможных форм, приемов, методов и технологий организации кружка | 7 |
| 2.2 | Соотнесение требований ФГОС дошкольного образования к содержанию программы кружка | 8 |
| 2.3 | Модель образовательного процесса | 8 |
| **III** | **Организационный раздел** | 24 |
| 3.1 | Общий объем учебной нагрузки. Учебный план | 24 |
| 3.2 | Предметно-развивающая среда и система работы по программе | 25 |
| 3.3 | Формы проведения итогов реализации программы | 26 |
| 3.4 | Формы и приемы организации образовательного процесса | 26 |
| 3.5 | Педагогическая диагностика и методика результативности программы | 27 |
| 3.6 | Методическое обеспечение | 28 |

**Содержание**

**I Целевой раздел**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования «Здоровячок» (далее Программа) разработана в соответствии с требованиями Федеральной образовательной программы дошкольного образования, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, СанПин 1.2.3685-21, 2.4.3648-21, особенностей региона, детей, потребностей и запросов родителей (законных представителей).

Она определяет цели, задачи, содержание и организацию образовательной деятель- ности в МБДОУ. Решение программных задач предусматривается в рамках организованной совместной образовательной деятельности. Содержание рабочей программы ориентировано на физическое развитие дошкольников с учетом возрастных особенно- стей. Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов дошкольного образования:

* + Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273ФЗ от 29.12.2012;
  + Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта до- школьного образования»;
  + Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распо- ряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.;
  + Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятель- ности по основным общеобразовательным программам - образовательным про- граммам дошкольного образования»;
  + Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
  + Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных про- грамм дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006г. № 06-1844);
  + «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и орга- низации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 1.2.3685-21, 2.4.3648-21.
  + Федеральная образовательная программа дошкольного образования
  + Устав МБДОУ «Детский сад № 62 «Каравай»
  + Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Этапы развития дошкольников значительно отличаются от развития детей более младшего возраста. В первые годы организм растет быстро, равномерно, интенсивно увеличиваются рост, масс тела. К возрасту трех лет возрастают возбудимость нервно мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц суставы ребенка отличаются большой подвижностью. С четырех лет развитие немного замедляется. В возрасте младших дошкольников дети нуждаются в свободе двигательной деятельности. Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц.

* 1. **Актуальность программы**

Вопрос физического развития дошкольников является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. Хотя занятия спортом в современном мире стали модными, и многие следят за правильным питанием, тщательно пекутся о своём здоровье. Но в последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность можно с по- мощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. Двигаясь динамично, ребенок развивает волю в преодолении трудностей, упорство, учится быть самостоятельности, познает окружающий мир.

Дети младшего дошкольного возраста быстро утомляются от нагрузок в силу своих физиологических особенностей, но утомляемость эта проходит довольно быстро. Во время занятий спортом, важно чередовать упражнения на разные группы мышц. При организации физических упражнений следует помнить о физиологии системы мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки и делать частые перерывы. Нагрузка должна быть интенсивной, но не чрезмерной.

Дети дошкольного возраста слишком подвижны и непоседливы. Движения быстрые и импульсивные, а внимание неустойчиво, в связи с тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В результате возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Помимо специальных комплексов упражнений не стоит забывать о подвижных играх. Грамотно выстроенная система активных упражнений для ребенка способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, активизирует иммунитет. Нормализуется работа центральной нервной системы, физическая активность способствует отработке ловкости, улучшает функциональные возможности дыхательной системы.

Нужно воспитывать у малыша физические качества: ловкость, быстроту, силу, гиб- кость, выносливость. Все эти задачи решаются с помощью различных средств и форм физического воспитания. Все они вполне доступны и легко могут быть реализованы.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом за- висит от правильного подбора педагогических методов.

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье. Здоровый малыш стремится к активной деятельности, движениям. В этом он находит источник радости. Во многом подвижность ребёнка зависит от его двигательных умений.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** Полноценное физическое развитие дошкольников и воспитание должного инте- реса к всевозможной физической деятельности и двигательной активности.

## Оздоровительные задачи:

сбережение и укрепления детского здоровья; закаливание детского организма;

профилактика плоскостопия;

формирование правильной осанки;

развитие у ребёнка достаточных двигательных навыков.

## Образовательные задачи:

ознакомление малыша с устройством организма человека;

обучение базовым физическим навыкам (хождению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.); обучение подвижным играм;

## Воспитательные задачи:

воспитание смелости; воспитание честности;

привитие культурно-гигиенических навыков.

**1.3 Целевые ориентиры программы:**

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

К показателям эффективности относятся:

* сохранение и укрепление здоровья детей;
* развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
* укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
* овладение навыком правильной походки;
* развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
* умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

**1.4 Принципы и подходы к реализации программы**

Основные принципы программы:

* 1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
  2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
  3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
  4. Принцип природ сообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
  5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
  6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
  7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
  8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

**1.5 Практическое значение программы кружка**

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

**1.6 Формы и режим занятий**

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Данная программа позволяет решать этот вопрос совокупностью элементов гимнастики, игр большой, средней и малой подвижности и физкультурных минуток.

Программа разработана для детей дошкольного возраста (возраст 5-7 лет), с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В период с 5 до 7 лет происходит наиболее активный рост всех органов и систем. Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. Чем старше ребенок, тем лучше развита координация движений, ловкость, точность, быстрота реакции. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет развивать именно те свойства движений, которые сформированы недостаточно и требуют тренировки.

**Объем программы:** 36 часов в год (4 занятия в месяц продолжительностью 15-30 минут и может варьироваться в зависимости от возраста, ситуации и желания детей).

**Формы и виды организации образовательного процесса:** очная: совместно – индивидуальная, совместно – последовательная, совместно – взаимодействующая. Занятия: игры малой, средней и большой подвижности, элементы гимнастики, физкультминутки. Познавательные беседы, рассказ, объяснение, показ, спортивные праздники, игровая деятельность.

Срок освоения программы: 36 месяцев.

**1.7 Возраст детей и продолжительность реализации программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 5 -7 лет. Это определяется фазовым характером собственной активности ребенка. Чем успешнее развиваются различные формы взаимодействия ребенка и взрослого – носителя высшей формы развития, тем содержательнее становится собственная активность ребенка.

Продолжительность реализации программы – 4 года. Предусматривается 4 этапа работы:

* 1 этап- с детьми 5-6 лет.
* 2 этап- с детьми 6-7 лет.

**1.8 Планируемые результаты освоения программы**

• Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

• Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

• При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

• Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

• С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

• Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

• Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

• Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

• Следит за правильной осанкой.

• Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) и подвижных играх.

• Усвоил основные культурно-гигиенические навыки.

• Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

**II Содержательный раздел**

**2.1. Описание возможных форм, приемов, методов и технологий организации кружка**

Формы работы:

• индивидуальная;

• коллективная.

Формы подведения итогов реализации работы по данной деятельности

• участие в игре.

• эстафеты, соревнования.

• мини-викторины.

Методы работы:

• словесный (устное изложение, беседа, объяснение, рассказ)

• наглядный (показ (выполнение) педагогом, и др.)

• практический (выполнение самостоятельно и с помощью воспитателя)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

• объяснительно - иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию

• репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности

• частично - поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом - исследовательский – самостоятельная деятельность детей по физическому развитию.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях:

• фронтальный – одновременная работа со всеми детьми

• индивидуально - фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы

• групповой – организация работы в группах.

• индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Среди приемов, используемых в процессе реализации программы деятельности, усиливающих мотивацию обучения, следует назвать:

• активизация и индивидуализация обучения;

• игры и игровые ситуации;

**2.2 Соотнесение требований ФГОС дошкольного образования к содержанию программы кружка**

* Отбор оборудования, учебно-методических и игровых материалов осуществляю на основе санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. №28; и ФГОС ДО (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155)
* Введение в действие Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» и Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования предполагает наличие у воспитателей ДОО компетенций, необходимых для успешного использования инновационных педагогических технологий творческого развития ребенка в образовательном процессе.
* Положение о кружковой работе
* Приказ об организации кружковой работы ДОУ

**2.3 Модель образовательного процесса**

## Учебный план.

**Старшая группа, возраст детей 5-6 лет**

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимна- стические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных спосо- бов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления само-

стоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбина- ций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м г. жизни ребенка его движения становятся все более энными и носят преднаме- ренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитате- лем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяс- нить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательно- сти составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои прак- тические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более разверну- тый и обоснованный характер, что обусловливает большую ее объективность. Стре- мясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повто- рять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологи- ческие основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитате- лем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повсе- дневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможно- стей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обусловлива- ет дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов слож- нокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбе- га, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей вынос- ливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности дей- ствий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие те- ла в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в про- цессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для старших дошколь- ников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение кол- лективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обусловливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых ка- честв детской личности — важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достигаемый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество минут | | | Форма контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Осенние месяцы. Игра большой подвижности  «Быстрей по местам», оздо- ровительные упражнения.  Мониторинг | 25 | 5 | 20 | Наблюдение, диагно- стика.  Участие в игре. |
| 2 | Дни недели. Игра большой подвижности «Карусель», оздоровительные упражне-  ния. | 25 | 5 | 20 | Мини-викторина  «Времена года, дни  недели», участие в игре |
| 3 | Домашние животные. Игра большой подвижности  «Птички и кошка», оздоро- вительные упражнения | 25 | 5 | 20 | Участие в игре |
| 4 | Дикие животные. Игра большой подвижности  «Найди себе пару», оздоро- вительные упражнения. | 25 | 5 | 20 | Викторина «Дикие и домашние живот- ные», участие в игре |
| 5 | Животные и птицы Севера. Игра большой подвижности  «Чья колонна быстрее собе- рется?», оздоровительные упражнения | 25 | 5 | 20 | Эстафета |
| 6 | Животные жарких стран. Игра большой подвижности  «Самолеты», оздоровитель- ные упражнения | 25 | 5 | 20 | Мини-викторина  «Животные севера и жарких стран», уча- стие в игре. |
| 7 | Зимние месяцы. Игра боль- шой подвижности «Мы ве-  селые ребята», оздорови- тельные упражнения | 25 | 5 | 20 | Участие в игре |
| 8 | Зимушка – зима. Игра  большой подвижности «У  медведя во бору», оздоро- вительные упражнения | 25 | 5 | 20 | Мини-викторина «За-  гадки о зиме», уча- стие в игре. |
| 9 | Дни недели. Игра большой подвижности «Гуси-  лебеди», оздоровительные упражнения. | 25 | 5 | 20 | Опрос «Узнай сказ- ку», участие в игре |
| 10 | Любимые игрушки. Игра  большой подвижности | 25 | 5 | 20 | Эстафета |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Лошадка», оздоровитель-  ные упражнения. |  |  |  |  |
| 11 | Герои сказок. Игра большой подвижности «Стадо и  волк», оздоровительные упражнения | 25 | 5 | 20 | Участие в игре |
| 12 | Мы стройные. Игра боль- шой подвижности «Угадай, кого поймала», оздорови-  тельные упражнения | 25 | 5 | 20 | Участие в игре |
| 13 | Самолет. Игра большой по- движности «По ровненькой дорожке», оздоровительные  упражнения. | 25 | 5 | 20 | Эстафета |
| 14 | В гости к солнышку. Игра большой подвижности  «Пятнашки», оздоровитель- ные упражнения» | 25 | 5 | 20 | Соревнования |
| 15 | Летние месяцы. Игра сред- ней подвижности «Зайцы и волк», оздоровительные  упражнения | 25 | 5 | 20 | Викторина «Летние загадки», участие в игре. |
| 16 | Профессии. Игра средней подвижности «Лиса в ку- рятнике», оздоровительные  упражнения | 25 | 5 | 20 | Викторина «Профес- сии», участие в игре |
| 17 | Мы – художники. Игра средней подвижности  «Охотник и зайцы», оздоро-  вительные упражнения | 25 | 5 | 20 | Участие в игре |
| 18 | Весенние месяцы. Игра средней подвижности «Бе- реги предмет», оздорови-  тельные упражнения | 25 | 5 | 20 | Диагностика, сорев- нования |

## Учебный план:

**Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м г. у ребенка возрастает способность к различению пространственного распо- ложения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направле- ние движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого, разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует об-

разованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, ребенок осваивает прыжки с разбега в длину и в высоту, бег по повороту на коньках и т. п.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень вни- мателен и не допускать перегрузок.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациоз- ным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движений, возможное помериться силой и ловко- стью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они це- ленаправленно повторяют упражнения, проявляя больше выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие го; способствуют увеличению показателей физиче- ской подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физи- ческих качеств, функции равновесия и работоспособности.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нра- вится бегать и прыгать/ другим — игра с мячом и т. д. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая ин- дивидуальные интересы воспитанников, педагог должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревнова- тельного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и нахо- дить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество минут | | | Форма контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Веселые флажки. Игра средней подвижности  «Кошка и мышка», игра ма- лой подвижности «Зайка серенький умывается»,  оздоровительные упражне- ния | 30 | 5 | 25 | Диагностика, уча- стие в игре, эстафе- та |
| 2 | Силачи. Игра средней по- движности «Караси и щу- ка», игра малой подвижно- сти «Найди, где спрятано»,  оздоровительные упражне- ния | 30 | 5 | 25 | Участие в игре |
| 3 | Времена года. Игра боль- шой подвижности «Кто  скорее снимет ленту», игра | 30 | 5 | 25 | Эстафета, участие в игре |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | малой подвижности «Сво- бодное место», оздорови-  тельные упражнения |  |  |  |  |
| 4 | Деревья и кустарники. Игра большой подвижности «Кто скорее добежит до флажка», игра малой подвижности  «Кто ушел?», оздорови- тельные упражнения | 30 | 5 | 25 | Мини-викторина  «Деревья и кустар- ники», участие в иг- ре |
| 5 | Птицы и насекомые. Игра средней подвижности «Че- рез ручеек», игра малой по- движности «Угадай по го- лосу», оздоровительные  упражнения | 30 | 5 | 25 | Мини-викторина  «Птицы и насеко- мые», участие в иг- ре |
| 6 | Хотим здоровыми расти. Игра средней подвижности  «Затейники», игра большой подвижности «Мышелов- ка», оздоровительные  упражнения | 30 | 5 | 25 | Участие в игре |
| 7 | Мы стройные. Игра боль- шой подвижности «Ловиш- ка из круга», игра малой по- движности «Береги руки», оздоровительные упражне-  ния. | 30 | 5 | 25 | Участие в игре, эс- тафета |
| 8 | Новый год. Игра малой по- движности «Жмурки с ко- локольчиком», игра боль- шой подвижности «Мы ве- селые ребята», оздорови- тельные упражнения. | 30 | 5 | 25 | Участие в игре |
| 9 | Наши имена. Игра большой подвижности «Хитрая ли- са», игра средней подвиж- ности «Угадай, что делали»,  оздоровительные упражне- ния | 30 | 5 | 25 | Мини-викторина  «Новогодние загад- ки» |
| 10 | Мои друзья. Игра средней подвижности «Стоп», игра большой подвижности  «Два Мороза», оздорови- тельные упражнения | 30 | 5 | 25 | Участие в игре |
| 11 | Мы веселые. Игра большой  подвижности «Совушка», | 30 | 5 | 25 | Эстафета |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игра средней подвижности  «Не намочи ног», оздорови- тельные упражнения |  |  |  |  |
| 12 | Мы здоровые. Игра средней подвижности «Передай – встань». Игра большой по- движности «Скворечники», оздоровительные упражне-  ния | 30 | 5 | 25 | Соревнования |
| 13 | Явления природы. Игра большой подвижности «Ло- вишка, бери ленту», игра средней подвижности «Так можно, так нельзя», оздоро-  вительные упражнения | 30 | 5 | 25 | Мини-викторина  «Загадки о природе, участие в игре |
| 14 | Виды спорта. Игра средней подвижности «Горелки», игра большой подвижности  «Ловля бабочек», оздорови- тельные упражнения. | 30 | 5 | 25 | Мини-викторина  «Виды спорта», уча- стие в игре |
| 15 | Добрые слова. Игра боль- шой подвижности «Рыбаки и рыбки», игра средней по- движности «Сбей мяч»,  оздоровительные упражне- ния. | 30 | 5 | 25 | Эстафета |
| 16 | Мы дружные. Игра средней подвижности «Ловишка с мячом», игра большой по- движности «Спрячь руки за спину», оздоровительные упражнения. | 30 | 5 | 25 | Участие в игре |
| 17 | Мы пожарные. Игра боль- шой подвижности «Кто первый через обруч к флаж- ку», игра средней подвиж- ности «Не оставайся на по- лу», оздоровителные  упражнения | 30 | 5 | 25 | Соревнования |
| 18 | Быть здоровыми не лень. Игра средней подвижности  «Лягушки и цапля», игра большой подвижности  «Коршун и наседка», оздо- ровительные упражнения. | 30 | 5 | 25 | Диагностика, уча- стие в игре, эстафе- та. |

## Содержание учебного плана.

## Старшая группа, возраст детей 5-6 лет

1. **Раздел:** Осенние игры и комплексы упражнений.

***Теория:*** Беседа о дарах осени, овощах, фруктах, ягодах. Разгадывание загадок на ого- родную тему. Обсуждение пословиц и поговорок о труде. Беседа о приметах осени, осенних месяцах, домашних и диких животных средней полосы, животных севера и жарких стран. Разгадывание загадок о животных, временах года. Мини-викторины по теме занятий.

***Практика:*** игры большой подвижности «Быстрей по местам», «Карусель», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Чья колонна быстрее соберется?», «Самолеты».

Оздоровительные упражнения: «А в лесу растет черника», «Аист», «А над морем мы с тобой», «А сейчас мы с вами дети», «А теперь на месте шаг», «А часы идут, идут»,

«Бабочка», «Бегут, бегут со двора», «Белки», «Будем в классики играть», «Будем пры- гать, как лягушка», «Ванька-встанька», «Вверх рука и вниз рука», «Ветер», «Ветер ве- ет над волнами», «Ветер тихо клен качает».

1. **Раздел:** Зимние игры и комплексы упражнений.

***Теория:*** рассматривание изображений нарядной ёлочки, иллюстраций с изображением зимы и зимних видов спорта, беседа о предстоящем новогоднем празднике, разучива- ние новогодних и зимних стихотворений, песенок. Рассматривание картинок с различ- ными изображениями новогодних игрушек. Чтение сказок народных и авторских на зимнюю тематику, мини-викторины по темам занятия. Просмотр новогодних мульт- фильмов. Беседа о здоровье, о правилах здоровьесбережения, культурно- гигиенических правилах.

***Практика:*** игры большой подвижности: «Мы веселые ребята», «У медведя во бору»,

«Гуси-лебеди», «Лошадка», «Стадо и волк», «Угадай, кого поймала. Оздоровительные упражнения: «Вечером», «Вместе по лесу идем», «Во дворе растет подсолнух», «Во дворе стоит сосна», «Вот летит большая птица», «Вот под ёлочкой», «В понедельник»,

«Вы достать хотите крышу», «Выполняем упражненье», «Выросли деревья в поле»,

«Вышел зайчик», «Вышел клоун», «Вышли мышки», «Вышли уточки на луг», «Голо- вой качает слон», «Головою три кивка», «Гриша шел», «Две веселые лягушки», «Две птички».

1. **Раздел:** Весенние игры и комплексы упражнений.

***Теория:*** наблюдение на прогулке за природными явлениями, животными. Наблюдение за различными деревьями. Беседа о профессиях, рассматривание картин на весеннюю тему. Заучивание стихотворений, разгадывание загадок, мини-викторины по теме за- нятий.

***Практика:*** игры большой подвижности: «По ровненькой дорожке», «Пятнашки». Иг- ры средней подвижности: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Охотник и зайцы»,

«Береги предмет». Оздоровительные упражнения: «Дети едут на машине», «Дети с

палками идут», Дети утром рано встали», «Для начала мы с тобой», «Дождь», «Долго, долго», «Дружно встали». «Дует ветер с высоты», «Едем, едем», «Еле, еле», «Если нравится тебе», «Есть в лесу», «Ёжик», «Ёлочка», «Жила-была мышка», «Загудел па- ровоз», «За дровами мы идем».

**Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет 1.Раздел:** Осенние игры и комплексы упражнений.

***Теория:*** чтение произведений о природе, чтение и заучивание стихотворений на осен- нюю тематику, наблюдение за природой в любую погоду. Викторины «Деревья и ку- старники», «Птицы и насекомые», рассматривание изображений в иллюстрированных научно-популярных изданиях для детей. Беседа о здоровом образе жизни, о пользе фи- зических упражнений.

***Практика:*** игры малой подвижности: «Зайка серенький умывается», «Найди, где спрятано», «Свободное место», «Кто ушел?», «Угадай по голосу», игры средней по- движности: «Кошка и мышка», «Караси и щука», «Через ручеек», «Затейники», игры большой подвижности: «Кто скорее снимет ленту», «Кто скорее добежит до флажка»,

«Мышеловка». Оздоровительные упражнения: «Заинька», «Зайка», «Зайки», «Звуки»,

«Землянику ищем», «Игра», «Как на пишущей машинке», «Как приятно в речке пла- вать», «Кап-кап», «Кинь, кинь, перекинь», «Клен», «Косари», «Космонавт», «Кот Ан- типка», «Котенок», «К речке быстрой», «Крутятся вперед колеса», «Кто?», «Кто живет у нас в квартире?», «Кто играет с нами в прятки», «Кто на месяце живет?».

1. **Раздел**: Зимние игры и комплексы упражнений.

***Теория:*** рассматривание изображений на зимнюю тематику, разучивание и чтение стихотворений, речовок, разгадывание загадок. Беседа о новогоднем празднике и зим- них развлечениях. Беседа о дружбе, значениях имен, о здоровом образе жизни.

***Практика:*** игры малой подвижности: «Береги руки», «Жмурки с колокольчиком», иг- ры средней подвижности: «Угадай, что делали», «Стоп», «Не намочи ног», «Передай- встань», игры большой подвижности: «Ловишка из круга», «Мы веселые ребята»,

«Хитрая лиса», «Два Мороза», «Совушка», «Скворечники». Оздоровительные упраж- нения: «Кузнец», «Кузнечики», «Кулик», «Вечером», «Видишь бабочка летает», «Вме- сте по лесу идем», «Во дворе растет подсолнух», «Лебеди», «Лепестки», «Лесная лу- жайка», «Листочки», «Ложка – это ложка», Лучшие качели», «Льётся чистая водица»,

«Мамам дружно помогаем», «Мельница», «Мишка вылез из берлоги», «Мишка ищет мед», «Мой веселый звонкий мяч», «Море волнуется», «Мороз».

1. **Раздел:** Весенние игры и комплексы упражнений.

***Теория:*** чтение книг о природе и животных весной. Наблюдение на прогулке, заучи- вание стихотворений на весеннюю тематику. Беседы о явлениях природы, о видах спорта, о дружбе, о доброте.

***Практика:*** игры средней подвижности: «Так можно, так нельзя», «Горелки», «Сбей мяч», «Ловишка с мячом», «Не оставайся на полу», «Лягушки и цапля», игры большой подвижности: «Ловишка, бери ленту», «Ловля бабочек», «Рыбаки и рыбки», «Спрячь руки за спину», «Кто первый через обруч к флажку», «Коршун и наседка». Оздорови- тельные упражнения: «Мы веселые матрешки», «Мы активно отдыхаем», «Мы готовы для похода», «Мы летим под облаками», «Мы на лыжах в лес пойдем», «Мы не будем торопиться», «Мы ногами топ-топ», «Мы по лугу прогулялись», «Мы похлопаем в ла- доши», «Мы присели под кусток», «Мы разминку начинаем», «Мы с друзьями», «Мы становимся все выше», «Мы цветы в саду сажаем», «Мы шагаем друг за другом»,

«Мышки прячутся во ржи», «Мяч подскакивает вверх», «На болоте», «Над водой ле- тят стрижи», «На дворе у нас мороз», «Наклоняемся с хлопком», «На лугу растут цве- ты».

## Календарный учебный график

**Старшая группа, возраст детей 5-6 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц, число,  время | Форма заня- тия | Кол- во  минут | Тема занятия | Место проведения | Форма  контроля |
| 1 | Сентябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Осенние месяцы. Иг- ра большой подвиж- ности «Быстрей по  местам», оздорови- тельные упражнения. | Групповая комната | Наблюдение, диагностика.  Участие в иг- ре. |
| 2 | Сентябрь | Беседа, объ- | 25 | Дни недели. Игра | Групповая | Мини- |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | яснение, по- каз, упражне- ния, игра |  | большой подвижно- сти «Карусель», оздо- ровительные упраж- нения. | комната | викторина  «Времена го- да, дни неде- ли», участие в  игре |
| 3 | Октябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Домашние животные. Игра большой по- движности «Птички и кошка», оздорови- тельные упражнения | Групповая комната | Участие в иг- ре |
| 4 | Октябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Дикие животные. Иг- ра большой подвиж- ности «Найди себе пару», оздоровитель- ные упражнения. | Групповая комната | Викторина  «Дикие и до- машние жи- вотные», уча- стие в игре |
| 5 | Ноябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Животные и птицы  Севера. Игра большой подвижности «Чья  колонна быстрее со- берется?», оздорови-  тельные упражнения | Групповая комната | Эстафета |
| 6 | Ноябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Животные жарких  стран. Игра большой подвижности «Само- леты», оздоровитель- ные упражнения | Групповая комната | Мини- викторина  «Животные  севера и жар- ких стран», участие в иг- ре. |
| 7 | Декабрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Зимние месяцы. Игра большой подвижно- сти «Мы веселые ре- бята», оздоровитель-  ные упражнения | Групповая комната | Участие в иг- ре |
| 8 | Декабрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Зимушка – зима. Игра большой подвижно-  сти «У медведя во бо- ру», оздоровительные упражнения | Групповая комната | Мини- викторина  «Загадки о зиме», уча- стие в игре. |
| 9 | Январь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Дни недели. Игра большой подвижно- сти «Гуси-лебеди», оздоровительные упражнения. | Групповая комната | Опрос «Узнай сказку», уча- стие в игре |
| 10 | Январь | Беседа, объ- | 25 | Любимые игрушки. | Групповая | Эстафета |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | яснение, по- каз, упражне- ния, игра |  | Игра большой по- движности «Лошад- ка», оздоровительные  упражнения. | комната |  |
| 11 | Февраль | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Герои сказок. Игра большой подвижно- сти «Стадо и волк», оздоровительные  упражнения | Групповая комната | Участие в иг- ре. |
| 12 | Февраль | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Мы стройные. Игра большой подвижно- сти «Угадай, кого поймала», оздорови-  тельные упражнения | Групповая комната | Участие в иг- ре |
| 13 | Март | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Самолет. Игра боль- шой подвижности  «По ровненькой до- рожке», оздорови- тельные упражнения. | Групповая комната | Эстафета. |
| 14 | Март | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | В гости к солнышку. Игра большой по- движности «Пят-  нашки», оздорови- тельные упражнения» | Групповая комната | Соревнования |
| 15 | Апрель | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Летние месяцы. Игра средней подвижности  «Зайцы и волк», оздо- ровительные упраж-  нения | Групповая комната | Викторина  «Летние за- гадки», уча- стие в игре. |
| 16 | Апрель | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Профессии. Игра  средней подвижности  «Лиса в курятнике», оздоровительные упражнения | Групповая комната | Викторина  «Профессии», участие в игре |
| 17 | Май | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Мы – художники. Иг- ра средней подвижно- сти «Охотник и зай- цы», оздоровительные  упражнения | Групповая комната | Участие в иг- ре |
| 18 | Май | Беседа, объ- яснение, по- каз, упражне- ния, игра | 25 | Весенние месяцы. Иг- ра средней подвижно- сти «Береги предмет», оздоровительные упражнения | Групповая комната | Диагностика, соревнования |

## Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц,  число, время | Форма заня- тия | Кол- во  минут | Тема занятия | Место проведения | Форма  контроля |
| 1 | Сентябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Веселые флажки. Игра средней по- движности «Кошка и мышка», игра малой подвижности «Зайка серенький умывает-  ся», оздоровитель- ные упражнения | Групповая комната | Диагностика, участие в иг- ре, эстафета |
| 2 | Сентябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Силачи. Игра сред- ней подвижности  «Караси и щука», игра малой подвиж- ности «Найди, где спрятано», оздоро- вительные упражне-  ния | Групповая комната | Участие в иг- ре |
| 3 | Октябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Времена года. Игра большой подвижно- сти «Кто скорее снимет ленту», игра малой подвижности  «Свободное место», оздоровительные упражнения | Групповая комната | Эстафета,  участие в игре |
| 4 | Октябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Деревья и кустарни- ки. Игра большой подвижности «Кто скорее добежит до флажка», игра малой подвижности «Кто ушел?», оздорови-  тельные упражнения | Групповая комната | Мини- викторина  «Деревья и кустарники», участие в игре |
| 5 | Ноябрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Птицы и насекомые. Игра средней по- движности «Через ручеек», игра малой подвижности «Уга- дай по голосу»,  оздоровительные упражнения | Групповая комната | Мини- викторина  «Птицы и насекомые», участие в игре |
| 6 | Ноябрь | Беседа, объ-  яснение, по- | 30 | Хотим здоровыми  расти. Игра средней | Групповая  комната | Участие в иг-  ре |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | каз, упраж- нения, игра |  | подвижности «За- тейники», игра большой подвижно- сти «Мышеловка», оздоровительные  упражнения |  |  |
| 7 | Декабрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Мы стройные. Игра большой подвижно- сти «Ловишка из круга», игра малой подвижности «Бере- ги руки», оздорови- тельные упражне-  ния. | Групповая комната | Участие в иг- ре, эстафета |
| 8 | Декабрь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Новый год. Игра ма- лой подвижности  «Жмурки с коло- кольчиком», игра большой подвижно- сти «Мы веселые ре- бята», оздоровитель- ные упражнения. | Групповая комната | Участие в иг- ре |
| 9 | Январь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Наши имена. Игра большой подвижно- сти «Хитрая лиса», игра средней по- движности «Угадай, что делали», оздоро- вительные упражне- ния | Групповая комната | Мини- викторина  «Новогодние загадки» |
| 10 | Январь | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Мои друзья. Игра средней подвижно- сти «Стоп», игра большой подвижно- сти «Два Мороза»,  оздоровительные упражнения | Групповая комната | Участие в иг- ре |
| 11 | Февраль | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Мы веселые. Игра большой подвижно- сти «Совушка», игра средней подвижно- сти «Не намочи ног», оздоровитель- ные упражнения | Групповая комната | Эстафета |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Февраль | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Мы здоровые. Игра средней подвижно- сти «Передай – встань». Игра боль- шой подвижности  «Скворечники», оздоровительные упражнения | Групповая комната | Соревнования |
| 13 | Март | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Явления природы. Игра большой по- движности «Ловиш- ка, бери ленту», иг- ра средней подвиж- ности «Так можно, так нельзя», оздоро- вительные упражне-  ния | Групповая комната | Мини- викторина  «Загадки о природе, уча- стие в игре |
| 14 | Март | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Виды спорта. Игра средней подвижно- сти «Горелки», игра большой подвижно- сти «Ловля бабо- чек», оздоровитель- ные упражнения. | Групповая комната | Мини- викторина  «Виды спор- та», участие в игре |
| 15 | Апрель | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Добрые слова. Игра большой подвижно- сти «Рыбаки и рыб- ки», игра средней подвижности «Сбей мяч», оздоровитель-  ные упражнения. | Групповая комната | Эстафета |
| 16 | Апрель | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Мы дружные. Игра средней подвижно- сти «Ловишка с мя- чом», игра большой подвижности  «Спрячь руки за спину», оздорови- тельные упражне- ния. | Групповая комната | Участие в иг- ре |
| 17 | Май | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Мы пожарные. Игра большой подвижно- сти «Кто первый че- рез обруч к флажку»,  игра средней по- | Групповая комната | Соревнования |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движности «Не оста- вайся на полу», оздоровительные  упражнения |  |  |
| 18 | Май | Беседа, объ- яснение, по- каз, упраж- нения, игра | 30 | Быть здоровыми не лень. Игра средней подвижности «Ля- гушки и цапля», игра большой подвижно- сти «Коршун и наседка», оздорови- тельные упражне- ния. | Групповая комната | Участие в иг- ре, эстафета.  Диагностика |

**Взаимодействие с родителями**

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знаком с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший семейный опыт воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка в учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях. Родители приглашаются на День открытых дверей, где получают дополнительную информацию. Результаты работы демонстрируются на открытых просмотрах утренних гимнастик, образовательной деятельности по физической культуре, оздоровительных кружках, коррекционно-оздоровительных гимнастик после сна, физкультурных праздниках, олимпиадах, спортивных досугах. Разработаны памятки-рекомендации, оформлены папки - передвижки с консультациями.

**III Организационный раздел**

**3.1 Общий объем учебной нагрузки**

деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН

Количество учебных недель в году – 36

Количество учебных занятий – 36

При организации и проведении кружковой деятельности дошкольного возраста можно использовать фронтальную, индивидуальную и подгрупповую формы.

Педагог вправе менять последовательность изучения тем, опираясь на результаты образовательного мониторинга.

Продолжительность образовательной деятельности устанавливается в соответствии с требованиями по регламенту, и не превышает 30 минут. В середине образовательной ситуации могут проводиться физкультурные минутки, если они соответствуют теме образовательной ситуации. Интервал между образовательными ситуациями составляет не менее 10 минут.

Обследование детей проводится ежегодно с 1 по 15 сентября, и с 25 по 30 мая.

**3.2 Предметно-развивающая среда и система работы по программе**

***Материально - техническое оснащение занятий*:**

Предметно - развивающая среда группы способствует и побуждает детей к данному виду деятельности. Для физического развития в группе отведено специальное место (физкультурный уголок). Здесь воспитанники в свободное время занимаются физиче- скими упражнениями. Полки заполнены необходимыми для этого атрибутами. В рас- поряжении детей мячи разных размеров, скакалки, гантели, кегли, обручи, серсо, ме- шочки с крупой, дорожки здоровья, спортивные игры, книги о спорте.

***Список оборудования и материалов, необходимых для занятий по физи- ческому развитию:***

**Для старшей и подготовительной групп, возраст детей 5-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Тип оборудования*** | ***Наименование*** | ***Размеры, масса*** |
| **Для ходьбы, бе- га, равновесия** | Балансир |  |
| Коврик массажный со следочка- ми |  |
| Шнур короткий (плетеный) | Длина 75 см |
| **Для прыжков** | Обруч малый | Диаметр 55 — 65 см |
| Скакалка короткая | Длина 100—120 см |
| **Для катания бросания, лов- ли** | Кегли (набор) |  |
| Кольцеброс (набор) |  |
| Мешочек малый с грузом | Масса 150—200 г |
| Мяч большой | Диаметр 18 — 20 см |
| Мяч-массажер | Диаметр 12 — 15 см |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обруч большой | Диаметр 100 см |
| Серсо (набор) |  |
| **Для ползания и лазанья** | Комплект мягких модулей (6—8 сегментов) |  |
| **Для обще- разви- вающих упражне- ний** | Гантели детские |  |
| Кольцо малое | Диаметр 13 см |
| Лента короткая | Длина 50 — 60 см |
| Мяч средний | Диаметр 10 — 12 см |
| Палка гимнастическая короткая | Длина 80 см |

**3.3 Формы проведения итогов реализации программы**

**Формы подведения итогов (контроля)** реализации дополнительной образователь- ной программы: - педагогическое обследование творческих способностей детей;

соревнование;

участие в игре;

педагогическое наблюдение;

тест (опрос викторина);

эстафета;

участие в соревнованиях за пределами дошкольного учреждения.

Занятия физической культурой способствуют умственному развитию ребенка. Напри- мер, с помощью игр у детей расширяются и углубляются представления об окружаю- щей действительности, развиваются внимание, память, наблюдательность. Можно воспитывать такие моральные качества, как смелость, решительность, честность, чув- ство товарищества, коллективизм, эстетические чувства.

Итак, предлагаемая система работы представляет собой ***блоки комплексных занятий, рассчитанных на каждую возрастную группу.***

Усвоение материала идёт от простого к сложному. Навыки и привычки формируются при условии многократных упражнений. Без подкрепления, без упражнений навыки угасают. Поэтому одни и те же упражнения и игры необходимо систематически повторять: только тогда у детей будут закрепляться положительные качества, двигательные и другие навыки. Таким образом, систематическим повторением игр и упражнением, их постепенным усложнением мы помогаем выработке у детей нужных навыков и качеств.

**3.4 Формы и приемы организации образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная образовательная деятельность педагогов и детей** | | **Самостоятельная деятельность детей** | **Образовательная деятельность в семье** |
| **непосредственно образовательная деятельность** | **образовательная деятельность в режимных моментах** |
| Обучающие занятия  Наблюдение  Беседы  Обсуждение  Рассматривание объектов, их обследование.  Рассказы  Дидактические игры | Игровые упражнения  Наблюдение  Проблемные ситуации | Решение проблемных  ситуаций  Дидактические игры  С.-р. игры  Наблюдения  Рассматривание | Ситуативное обучение  Упражнения  Просмотр видео  Обследование предметов  **Сопровождение семьи**:  Беседы  Консультации  Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные занятия  Анкетирование  Информационные листы |

**3.5 Педагогическая диагностика и методика результативности программы**

Педагогическая диагностика детей проводится с детьми в естественных усло- виях. В групповой комнате оборудуется место для индивидуальных и коллективных занятий с детьми. Система отслеживания результатов усвоения материала воспитанниками осуществляется путем диагностики по показателям физического развития де- тей.

Используются следующие методические подходы:

1. Наблюдение за детьми в процессе занятия физической культурой;

2. Углублённое обследование воспитанников, включающее использование методик, позволяющих в процессе выполнения заданий, адекватных возрасту детей, подвижных и спортивных игр оценить сформированность навыков, умений детей. Периодичность мониторинга: 2 раза в год.

**Цель диагностического мониторинга**: выявить уровень физического развития де- тей, через занятия физической культурой.

Критерии диагностики разработаны исходя из задач дополнительной образовательной деятельности и физического развития детей, накопленного практического опыта ре- бёнка, их индивидуальных особенностей:

1. Представления детей о здоровом образе жизни.

2. Владение детьми основными и общеразвивающими упражнениями.

3.Владение детьми основными культурно-гигиеническими навыками.

4.Знание детьми подвижных и спортивных игр.

Результаты заносятся в таблицу. Освоение программы оценивается по уровням (высокий, средний, низкий).

**3.6 Методическое обеспечение**

Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2013г. «Игры, забавы, развлечения».

Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2015г. «Растём здоровыми». 3.Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2017г. «Играем, гуляем, развиваем».

Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2013г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.

Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2013г. «Народные подвижные игры для детей».

Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Средняя, старшая, подготовительная группы. «Вако», 2005 г

Конторович М. М. Подвижные игры в детском саду. Москва, 1961 год

Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2016г. «Физкультурные занятия в детском саду».

Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2014г. «Воспитание физических качеств». 10.Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2017г. «Подвижные игры».

Пензулаева Л. И. Москва «Мозаика - Синтез» 2016г. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет».

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-4 лет.

М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 9

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 4-5 лет.

М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 9

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет.

М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 9

Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2018г. «Тематические физкультурные занятия».