

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по познавательно-речевому развитию воспитанников № 131

г. Екатеринбург, ул. Селькоровская, 60 а

т.256 – 83 – 74 (80)

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол заседания  
«28» августа 2020 г. № 1



Волкова Л.А.

приказ № 93/о от «01» сентября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**

**Срок реализации: 4 года**

**Язык: русский**

**Возраст обучающихся: 3-7(8) лет**

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
3.	Календарный учебный график	9
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	10
5.	Материально-техническое обеспечение программы	13
6.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	13
7.	Календарно-тематическое планирование в соответствии с годами обучения по программе	15
7.1.	Первый год обучения (Младший возраст 3-4 года)	15
7.2.	Второй год обучения (Средний возраст 4-5 лет)	17
7.3.	Третий год обучения (Старший возраст 5-6 лет)	19
7.4.	Четвертый год обучения (Подготовительный возраст 6-7-8 лет)	21
8.	Список используемой литературы	24

## 1. Пояснительная записка

Программа «Здоровый ребенок» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ;
- Приказом Минобрнауки «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 № 1155;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20. №41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

**Актуальность программы** обусловлена тем фактом, что дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования основ здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Здоровьесберегающий процесс – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус

центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, например, таких как нарушений осанки и плоскостопие.

**Программа рассчитана на четыре года обучения**, реализуется в форме кружковой работы, **охватывает детей от 3 до 7-8 лет** (младший, средний, старший и подготовительный дошкольный возраст). Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому развитию в дошкольном образовании.

#### **Содержание программы:**

Методологической основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый ребенок» является программа «Зеленый огонек здоровья», автор Картушина М.Ю. –М: «Сфера», 2007

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Объем программы** – 6480 часов/4 года обучения, рассчитан на 36 недель в год, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Форма организации занятий – групповая (по возрастам). Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

**Цель программы:** содействие сохранению и укреплению здоровья, всестороннему развитию личности дошкольника.

Для достижения поставленной цели первостепенное значение имеют следующие **задачи:**

#### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать крупную и мелкую моторику.

**3. Развивать творческие и созидательные способности воспитанников:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движения;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Решение обозначенных в программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых посещений им занятий. От педагогического мастерства педагога, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, и степень приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

**Содержание программы:**

**Этапы программы:** подготовительный, диагностический, основной, итоговый.

**1 этап:** подготовительный.

- определение целей и содержания работы с воспитанниками, разработка программы и подбор инструментария для мониторинга по выявлению уровня сформированности навыков детей.

**2 этап:** Динамика развития ребенка.

**3 этап:** Основной.

- организация непрерывной образовательной деятельности согласно перспективному тематическому плану;

- работа с родителями по данному направлению: беседы, консультации, памятки.

**4 этап:** итоговый.

- отслеживание динамики развития ребенка.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания детей и позволяет избежать их переутомления.

Чередование различных видов работы способствует профилактике переутомления ребенка, концентрации его внимания.

Структура образовательной деятельности включает в себя:

1. Организационный момент (приветствие)
2. Основная часть с игровыми элементами
3. Заключительный момент (итог)

### **Планируемые результаты освоения Программы:**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- хорошо ориентируется в зале при проведении подвижных игр и умеет представить различные образы;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих движениях;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

**Результатами освоения программы детьми первого года обучения** (младшего дошкольного возраста, 3-4 года) являются следующие знания, умения и навыки: знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем; умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу; умеют выполнять комплексы упражнений, в том числе направленных на профилактику искривления осанки и плоскостопия, дыхательную гимнастику, овладевают навыками основных видов движения, умеют в подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.), соблюдать правила игр.

**Результатами освоения программы детьми второго года обучения** (среднего дошкольного возраста, 4-5 лет) являются следующие знания, умения и навыки: знают о назначении отдельных физических упражнений; умеют выполнять простейшие построения и перестроения; умеют выполнять комплексы упражнений, в том числе направленных на профилактику искривления осанки и плоскостопия, комплексы дыхательных упражнений, уверенно владеют навыками основных видов движения, знают достаточно количество подвижных игр, соблюдают правила игр.

**Результатами освоения программы детьми третьего года обучения** (старшего дошкольного возраста, 5-6 лет) являются следующие знания, умения и навыки: знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами; владеют знаниями о значении правильной осанки, следят за осанкой в повседневной деятельности, владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих упражнениях, умеют исполнять двигательные задания по креативной корригирующей гимнастике, умеют самостоятельно организовывать совместные подвижные игры, выполнять комплексы упражнений.

**Результатами освоения программы детьми четвертого года обучения** (подготовительного к школе возраста, 6-7-8 лет) являются следующие знания, умения и навыки: знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями; могут хорошо ориентироваться в зале при проведении подвижных игр; умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений; двигательные задания по креативной корригирующей гимнастике, обладают силовой и общей выносливостью мышц туловища; имеют развитые координационные способности, обладают способностью и потребностью самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

## 2. Учебный план

Наименование раздела программы	Первый год обучения (группа 3-4 года)		Второй год обучения (группа 4-5 лет)		Третий год обучения (группа 5-6 лет)		Четвертый год обучения (группа 6-7-8 лет)		всего	
	В неделю		В неделю		В неделю		В неделю			
	зан.	мин.	зан.	мин.	зан.	мин.	зан.	мин.	зан.	мин.
	2	30	2	40	2	50	2	60	8	
Основные виды движений	48	720	52	1040	50	1250	47	1410	197	4420
Специальные игры и упражнения	24	360	20	400	22	550	25	750	91	2060
Итого в год:	72	1080	72	1440	72	1800	72	2160	288	6480

### 3. Календарный учебный график

<b>Содержание</b>	<b>Группа (с 3 лет до 4 лет)</b>	<b>Группа (с 4 лет до 5 лет)</b>	<b>Группа (с 5 лет до 6 лет)</b>	<b>Группа (с 6 лет до 7-8 лет)</b>
Количество возрастных групп	1	1	1	1
Начало учебного года	01 сентября 2020 г	01 сентября 2020 г	01 сентября 2020 г	01 сентября 2020 г
Окончание учебного года	31 мая 2021 года	31 мая 2021 года	31 мая 2021 года	31 мая 2021 года
Продолжительность учебного года всего, в том числе:	36	36	36	36
1-е полугодие	17	17	17	17
2-е полугодие	19	19	19	19
Продолжительность учебной недели	5	5	5	5
Всего в неделю	2	2	2	2
Объем в неделю	30 минут	40 минут	50 минут	60 минут
Сроки проведения педагогической диагностики	Вводная – сентябрь  Итоговая – май	Вводная – сентябрь  Итоговая – май	Вводная – сентябрь  Итоговая – май	Вводная – сентябрь  Итоговая – май
Длительность непосредственно образовательной ситуации	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество открытых мероприятий	3	3	3	3

#### 4. Организационно - педагогические условия реализации программы

Под педагогическими условиями понимается совокупность взаимосвязанных направлений педагогического влияния на детей и взрослых и организация их совместной деятельности. Педагогические условия, обеспечивающие успешность процесса социально-педагогической адаптации к современному социуму детей в процессе реализации программы дополнительного образования и способствующие достижению планируемых результатов программы включают:

- субъект-субъектные отношения педагога и ребенка;
- вариативность образования;
- создание ситуации выбора и успеха для каждого ребенка;
- личное участие в мероприятиях программы;
- создание развивающей среды.

Организационные условия представляют совокупность взаимосвязанных функций, обеспечивающих целенаправленное управление процессом реализации программы:

- обеспечение повышения квалификации педагога;
- интеграция основного и дополнительного образования, формирование готовности у воспитанников к активной самостоятельной деятельности;
- обеспечение образовательного процесса методической литературой, образовательными программами;
- педагогический мониторинг; о
- обеспечение творческой интеллектуальной деятельности участников образовательного процесса.

Система организационных условий направлена на планирование, организацию, координацию, регулирование и контроль за реализацией программы.

Дополнительной образовательной программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые и индивидуальные.

Занятия проводятся 2 раз в неделю, длительность занятий соответствует возрасту детей: 3-4 года – 15 минут; 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут

Дополнительная образовательная программа «Здоровый ребенок» строится на следующих принципах:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

- организация воспитательно-развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, соревнования;
- создание ситуаций переживания успеха посредством участия детей в соревнованиях, массовых спортивных мероприятиях;
- создание информационной среды различными средствами (беседы, игры).

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом.

### Формы организации работы с детьми

Содержание	Возраст	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Подвижные игры 4. Спортивные упражнения 5. Активный отдых 6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	3-5 лет, 2 младшая группа, средняя группы	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры
1. Основные движения: -ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Подвижные игры 4. Спортивные упражнения 5. Спортивные игры 6. Активный отдых 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	5-7 лет, старшая и подготовительная к школе группы	Игровые упражнения Подражательные движения Дидактические, сюжетно-ролевые игры

**Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:**

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и играх.

### **Виды занятий:**

Занятия делятся на несколько видов:

**Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения.

### **Структура занятий.**

Структура проведения занятий общепринятая, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Вводная часть** занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игровитмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

**Основная часть** длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

**Заключительная часть** длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

### **5. Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал оснащен материалами и оборудованием для полноценного развития детей в разных образовательных областях:

- ковровое покрытие – 1 шт.
- индивидуальные коврики – 30 шт.
- мягкие модули (большие, малые)
- фитболы – 10 шт.
- мешочки с песком – 10 шт.
- шкаф для пособий, игрушек, атрибутов – 2 шт.

### **6. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.**

Перед зачислением ребенка на обучение по образовательной программе проводится входная диагностика, позволяющая определить исходный уровень развития компетенций ребенка, необходимых для обучения по программе. В соответствии с входной диагностикой дошкольнику рекомендуется тот или иной уровень освоения программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится с целью контроля уровня развития обучающихся и проверки результативности обучения посредством диагностического инструментария.

**Диагностический инструментарий** включает в себя следующие формы:

- наблюдение с фиксацией результатов;
- фронтальные и индивидуальные вопросы;
- проведение праздников;
- проведение соревнований;
- участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня;
- проведение открытых занятий для родителей.

### **Критерии оценки педагогической диагностики детей**

Контроль уровня освоения воспитанниками программы проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Педагогическая диагностика уровня освоения воспитанниками Программы основывается **на следующих показателях:**

Педагогическая диагностика

уровня освоения учащимися программы «Здоровый ребенок»

Ф.И. ребенка	Координация, ловкость движений	Гибкость тела	Основные виды движений	Игровая деятельность	Эмоциональность	Творческие проявления	итог

**Характеристика знаний и умений по программе**

**Координация, ловкость движений** – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

**Основные движения** – способность правильно выполнять основные виды движений: бег, ходьба, лазание, подлезание, прыжки. (Наблюдение)

3 балла – все виды движений выполняются правильно и качественно.

2 балла – движения выполняются не в полном объеме, ребенок не старается.

1 балл – движения выполняются не верно.

**Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад). Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балла – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

**Игровая деятельность** – участие ребенка в различных игровых упражнениях, играх разного характера, инициатива в игре. (Наблюдение)

3 балла – активное участие в игровой деятельности, выражение игровых образов в игре, соблюдение последовательности игровых действий .

2 балла – в игру вступает неохотно, малоактивен, не является инициатором игровых действий, игровые действия соблюдаются не всегда.

1 балла – в игровой деятельности не участвует, игровые упражнения выполняет не в полном объеме, не соблюдает игровых действий.

**Творческие проявления** - умение импровизировать на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные упражнения.

Игра «Морская фигура». Детям предлагается изобразить самостоятельно фигуру(необычное упражнение), либо предлагаемое упражнение: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать пластический образ.

2 балла - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой импровизации.

### **Уровни развития ребенка:**

**Первый уровень (высокий 15-18 баллов)** - ребенок активно выполняет все предложенные задания, отзывчив, эмоционален. У него высокая двигательная активность, хорошая координация движений, устойчивый интерес и потребность в движении.

**Второй уровень (средний 10-14 баллов)** - ребенок эпизодически принимает участие в занятии, реакции неоднозначны. Этому уровню свойственна слабая творческая активность ребенка, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

**Третий уровень (низкий 6-9 баллов)** - ребенок совсем не принимает участие в занятии, не отзывчив, реакции отвлеченные, повторяет несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой игровой импровизации. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

## **7. Календарно-тематическое планирование в соответствии с годами обучения по программе.**

### **7.1. Первый год обучения (Младший возраст, 3-4 года)**

**Цель:** Способствовать развитию у детей интереса к занятиям физической культурой, формированию основ двигательной активности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- знакомить с назначением спортивного зала и правилами поведения в нем;

- учить ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- развивать умение выполнять комплексы упражнений, в том числе направленных на профилактику искривления осанки и плоскостопия, дыхательную гимнастику;
- знакомить с основными видами движений,
- учить в подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.), соблюдать правила игр.

*Развивающие:*

- развивать внимание, память, наглядно-образное мышление;
- развивать мелкую и крупную моторику, координацию в пространстве.

*Воспитательные:*

- учить внимательно слушать педагога, воспринимать информацию на слух, отвечать на вопросы;
- воспитывать умение работать в подгруппе, соблюдая правила;
- воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю, учить складывать материал на место после занятий.

**Календарно-тематическое планирование** на первом году обучения (младшем дошкольном возрасте) составлено по месяцам с сентября по май включительно, в каждом месяце запланирована одна тема, таким образом, учебный материал каждой темы осваивается детьми в течение одного учебного месяца .

Месяц	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
Сентябрь	«Медведь, заяц и волк»	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».	Наблюдение с фиксацией результатов
Октябрь	«Лиса и зайцы».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».	
Ноябрь	«Медведь и пчелы».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Медведь и пчелы».	
Декабрь	«Найди гнездышко».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди гнездышко».	
Январь	«Нам не страшен серый волк».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках,	

			подвижная игра «Нам не страшен серый волк».
Февраль	«Лошадки».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».
Март	«У медведя во бору».	4	Занятия футбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах футбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
Апрель	«Огуречик - огуречик».	4	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Огуречик - огуречик».
Май	«Солнечные зайчики и тучка».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка».
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	

## 7.2. Второй год обучения (Средний возраст, 4-5 лет)

**Цель:** Развивать у детей интерес к двигательной активности, развивать основные виды движений.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- знакомить с назначением отдельных физических упражнений;
- учить выполнять простейшие построения и перестроения;
- развивать умение выполнять комплексы упражнений, в том числе направленных на профилактику искривления осанки и плоскостопия, комплексы дыхательных упражнений,
- способствовать формированию основных видов движения,
- продолжать знакомить с подвижными играми, учить соблюдать правила игр.

#### *Развивающие:*

- развивать внимание, речь, память, наглядно-образное мышление;
- развивать мелкую и крупную моторику, координацию и ориентацию в пространстве.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать умение работать в подгруппе, соблюдая правила;
- воспитывать навыки языкового общения со сверстниками;

- воспитывать бережное отношение к спортивному оборудованию, учить складывать материал на место после занятий.

**Календарно-тематическое планирование** на втором году обучения (среднем дошкольном возрасте), так же, как и на предыдущем году обучения, составлено по месяцам с сентября по май включительно, в каждом месяце запланирована одна тема, таким образом, учебный материал каждой темы осваивается детьми в течение одного учебного месяца.

В среднем дошкольном возрасте изучаемый материал «наслаивается» на уже пройденный в младшем возрасте, дополняется содержание, используемые методы и приемы, вносится новый дополнительный учебный материал.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол - во</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Формы контроля</b>
Сентябрь	«Мы веселые ребята».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».	Наблюдение с фиксацией результатов
Октябрь	«Ловишки».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».	
Ноябрь	«Хвостики».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».	
Декабрь	«Два Мороза».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».	
Январь	«Подковка».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка».	
Февраль	«Ручейки и озера».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».	
Март	«Водяной».	4	Занятия футбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при	

			выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Водяной».
Апрель	«Волк во рву».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Волк во рву».
Май	«Хитрая Лиса».	4	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Хитрая Лиса».
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	

### 7.3. Третий год обучения (Старший возраст, 5-6 лет)

**Цель:** развитие у детей дошкольного возраста устойчивого интереса к физическим упражнениям, как средству зорвьесбережения.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- знакомить с правилами безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- формировать знаниями о значении правильной осанки,
- развивать навык следить за осанкой в повседневной деятельности,
- формировать навыки различных видов передвижений по залу, движений в общеразвивающих упражнениях,
- учить выполнять двигательные задания по креативной корригирующей гимнастике, - учить самостоятельно организовывать совместные подвижные игры, выполнять комплексы упражнений.

*Развивающие:*

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать восприятие, внимание, память, воображение, интуитивное и логическое

мышление;

*Воспитательные:*

- воспитание культуры общения друг с другом;
- воспитывать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитывать чувство толерантности, уважения к другим.

**Календарно-тематическое планирование** на третьем году обучения так же, как и на предыдущем году обучения, составлено по месяцам с сентября по май включительно, в каждом месяце запланирована одна тема, таким образом, учебный материал каждой темы осваивается детьми в течение одного учебного месяца.

В старшем дошкольном возрасте изучаемый материал «наслаивается» на уже пройденный в среднем возрасте, дополняется содержание, используемые методы и приемы, вносится новый дополнительный учебный материал.

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
Сентябрь	«Клей».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».	
Октябрь	«Пень, елка, сноп».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».	
Ноябрь	«Тихо - громко».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо - громко».	
Декабрь	«Ракета».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракета».	
Январь	«Ловишки со стеной».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».	
Февраль	«Ловишки с ленточками».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной	

			осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
Март	«Собери мячи ногами».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением футбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Собери мячи ногами».
Апрель	«Хоп».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Хоп».
Май	«Охотники и утки».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	

#### 7.4. Четвертый год обучения (Подготовительный возраст, 6 -7-8 лет)

**Цель:** формирование у детей системы двигательной активности, развитие устойчивого интереса к дальнейшему соблюдению правил здорового образа жизни, как средству здоровьесбережения.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- знакомить с правилами личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- развивать навык быстрой ориентировки в зале при проведении подвижных игр;
- учить выполнять специальные упражнения для согласования движений, двигательные задания по креативной корригирующей гимнастике,
- развивать силовую и общую выносливость мышц туловища;
- развивать координационные способности.

*Развивающие:*

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать восприятие, внимание, память, воображение, интуитивное и логическое мышление;
- развитие творческих способностей дошкольников в различных областях двигательной активности.

*Воспитательные:*

- воспитывать способность и потребность самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования;
- воспитывать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитывать чувство толерантности, уважения к другим.

**Календарно-тематическое планирование** на четвертом году обучения так же, как и на предыдущем году обучения, составлено по месяцам с сентября по май включительно, в каждом месяце запланирована одна тема, таким образом, учебный материал каждой темы осваивается детьми в течение одного учебного месяца.

В подготовительном к школе возрасте изучаемый материал «наслаивается» на уже пройденный в старшем возрасте, дополняется содержание, используемые методы и приемы, вносится новый дополнительный учебный материал.

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
Сентябрь	«Охотники за приведениями».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Охотники за приведениями».	Наблюдение с фиксацией результатов
Октябрь	«Положи мешочек, но не на пол».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Положи мешочек, но не на пол».	
Ноябрь	«Липкие пеньки».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Липкие пеньки».	
Декабрь	«Неболейка».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с	

			гимнастическими палками, подвижная игра «Неболейка».
Январь	«Быстро возьми».	- 4	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах футбола. Подвижная игра «Быстро - возьми».
Февраль	«Мышеловка».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Мышеловка».
Март	«Флажки».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением футбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Флажки».
Апрель	«Мороз».	4	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мороз».
Май	«Ловишки с мячом».	с 4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	

## 8. Список используемой литературы

1. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. – М: «Гном и Д», 2003. – 56 с.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. – М: ВЛАДОС, 2001. – 333 с.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П, Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М: Просвещение, 1981. – 157 с.
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М: «Мозаика-синтез», 2005. – 112 с.
5. Бочкарева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005. 96 с.
6. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М: Скрипторий, 2006. – 104 с.
7. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – М: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
8. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
9. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
10. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М: АРКТИ, 2007. – 104 с.
11. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М: ВАКО, 2010. – 175 с.
12. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М: Сфера, 2007. – 112 с.
13. Крашенинникова Н.Б., Макарова И.А. Педагогическая технология социально-эмоционального развития дошкольников средствами музыки: учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: «Белый цвет», 2014. – 202 с.
14. Подольская Е.И.Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М: «Скрипторий», 2009. – 80 с.
15. Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М: Просвещение, 1991. – 222 с.
16. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спб: Детство-пресс, 2005. – 47 с.
17. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. – М: ВЛАДОС, 2001. – 333 с.
18. Штанько И.В. Воспитание искусством в детском саду: интегрированный подход. – М: СФЕРА, 2007. – 144 с.
19. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. – М: АЙРИС ПРЕСС, 2008. – 112 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575935

Владелец Волкова Людмила Анатольевна

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022