

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 здоровьєобогащения 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

Содержание	Группа (с 3 лет до 4 лет)	Группа (с 4 лет до 5 лет)	Группа (с 5 лет до 6 лет)	Группа (с 6 лет до 7-8 лет)
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».
	Всего часов	36	

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.

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
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».
	Всего часов	36	

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 фитбола 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».
	Всего часов	36	

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».	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	Всего часов	36	

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