

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 84 комбинированного вида Калининского района Санкт Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом государственного
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад № 84 комбинированного вида
Калининского района Санкт - Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по государственному бюджетному
дошкольному образовательному учреждению
детский сад № 84 комбинированного вида
Калининского района Санкт - Петербурга
Е.В. Барабанова
Приказ № 42- О от 31.09.2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
(физической направленности)**

«ЗДОРОВЕЙКА»

Возраст 5- 6 лет

На 2018 – 2019 учебный год

Составитель:
Павлова Светлана Александровна

Санкт – Петербург
2018 год

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи программы	5
1.1.2. Принципы реализации программы	7
1.1.3. Возрастные особенности обучающихся 5-6 лет	8
1.2. Планируемые результаты освоения программы	9
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание программы	10
III. Организационный раздел	
3.1. Годовой календарный учебный график	14
3.2. Учебный план	14
3.3. Расписание дополнительной образовательной деятельности	14
3.4. Учебно – тематический план	15
3.5. Условия реализации программы	
3.5.1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	16
3.5. 2. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала	17

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

« У нас большие проблемы со здоровьем школьников,
ещё большие проблемы со здоровьем дошкольников,
фактически до школы и закладывается здоровье
на всю оставшуюся жизнь»
Доктор Л.М.Рошаль.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях по оздоровлению организма и физическому развитию.

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики. Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьесокращения в системе дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание программы «Здоровей – ка» (далее Программа) обусловлено возрастающими требованиями дифференцированного подхода к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников.

В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии: Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, корригирующая гимнастика (направленная на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки). Технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, самомассаж, проблемно – игровые (игротренинги).

Очень важно, что каждая из вышеперечисленных технологий имеет оздоровительную направленность, а использование их в дополнительной

общеразвивающей программе в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей и здоровьесформирующей образовательной среды ДОО через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Педагогическая целесообразность. Занятия повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, оказывают положительное психологическое воздействие и приводят к улучшению общего состояния организма и хорошему самочувствию детей. Упражнения являются средством развития координационных возможностей организма, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в разных суставах и физической работоспособности.

Отличительной особенностью программы является применение современных здоровьесберегающих технологий. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации, способствующих оздоровлению всего организма в целом.

1.1.1 Цель и задачи программы

Цель программы: Укрепление здоровья обучающихся, путём применения здоровьесберегающих технологий и приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- ознакомить дошкольников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать правильному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- расширять кругозор, уточнять представления о своем теле, уважительно относиться к двигательной активности, создавать положительные основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движений оздоровительной направленности.
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Отличительной особенностью программы является применение современных здоровьесберегающих технологий. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и

обучение комплексам специальных упражнений, релаксации, способствующих оздоровлению всего организма в целом.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования) и состоянием здоровья дошкольников.

Участники программы: дети 5-6 лет.

Срок обучения: 8 месяцев октябрь – май; (64 часа в год из расчета 2 занятия в неделю).

Режим занятий, во второй половине дня: 2 раза в неделю

5-6 лет- 25 минут.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий с применением здоровьесберегающих технологий, ОФП, участие детей в соревнованиях и праздниках.

1.1.2. Принципы реализации программы

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих *основных принципах* здоровьесберегающих технологий:

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО.
- принцип концентричного обучения заключается в повторяемости тем в возрастной группе и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- принцип успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- принцип индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
- принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.1.3. Возрастные особенности обучающихся

Особенности физического развития детей 6-го года жизни (старшая группа)

Основные показатели физического развития шестилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 14-18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; ребёнок владеет элементарными навыками самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль двигательной деятельности.

Заметен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения в определённых ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила здорового образа жизни.

К шести годам: проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумывать и выполнять несложные физические упражнения.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения Программы воспитанники должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- о способах укрепления здоровья;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и плоскостопия;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения (техника безопасности).

Уметь:

- правильно выполнять комплексы гимнастик и физических упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий (гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, упражнений на формирование правильной осанки, упражнений для профилактики плоскостопия, упражнений на расслабление и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости).
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», участие в спортивных соревнованиях, показательные занятия и просмотры для родителей.

II. Содержательный раздел

Содержание программы

I. Основы знаний (4 часа).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в детском саду и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (1 час).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час).

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Специальная физическая подготовка (40 часов).

Тема №1. Гимнастика для глаз (4 часа).

Практические занятия. Упражнения для профилактики нарушений зрения: «В лесу», «Что за чашечка такая?», «Сел медведь на брёвнышко», «Гоп! гоп! конь живой!», «Мы летим высоко», проследить за движением предмета, «Самолет», «Ровным кругом», «Мигалочка», с предметом, под речевое сопровождение, «Прокати мяч в ворота».

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения на дыхание: «Свеча», «Насос», «Погаси свечу», «Встретились ладошки», «Вот пришла зима», «Шарик», «Снежинки», «Подуем на плечо, подуем на другое», «Хомячки», «Подпрыгни и подуи на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (11 часов).

Техника безопасности.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование правильной осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «вертолет», «паровозик», «краб», «маятник», «ласточка», «червячок», «черепашка», «саранча», «стойкий оловянный солдатик» и др.

Игры: «Ходим в шляпах», «Гимнастика для ежика», «Удержись», «Заяц, елочки и мороз», «Великан и другие», «День, ночь», «Нитка с иголкой», «Поймай мяч», «Не урони мешочек», «У кого мяч?», «Быстро возьми!», «Восточный официант», «Ходим боком», «Длинная скакалка».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.

Техника безопасности.

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга:

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «орешек», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик». Повороты и наклоны туловища; «маятник», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «барабан», «ну-ка донеси», «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок». Плечевой пояс: «замочек», «пчелка», «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел». Игровые: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Тема №5. Развитие гибкости (3 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии (3 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)

Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.

Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.

Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.

Ходьба по рейке скамейки прямо.

Ходьба по канату боком приставным шагом (носками, серединой стопы, пятками).

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом)

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое.

Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.

Ходьба по кочкам.

Ходьба по рейке скамейки.

Ходьба по полосе, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой с мешочком на голове.

Ходьба по веревке прямо.

Ходьба по скамейке через кубики (5-6).

Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя хлопки под ногой.

Перешагивание через набивные мячи на гимнастической скамейке.

Ходьба по веревке с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Игры: «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часов).

Техника безопасности.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая

стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход» и др.

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с массажными мячами (валиками, кольцами), со скакалкой, с мелкими предметами (платочки) и т.д.

Упражнения на индивидуальных массажных ковриках. Ходьба по массажным коврикам (на носках, пятках), выполнение упражнений на индивидуальных массажных ковриках, катание цилиндра или массажного валика, ходьба по массажным коврикам, упражнения «кузнечик», «лошадка», комплекс «Загадки»

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара» и др.

Упражнения по схеме.

Тема №8. Пальчиковая гимнастика (2 часа).

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев и кистей рук (по схеме).

Игры и упражнения: «осень», «три подружки», с палками, «помогали дочка маме», «зерно», «волшебный мячик», «моют», «бурый мишенька зимой», «мы с тобой снежок лепили», самомассаж «ладошки», «ровным кругом» комплекс упражнений с массажным мячом, пальчиковая гимнастика без предметов, при выполнении ОРУ, гимнастика для кистей рук с массажными кольцами.

Тема №9. Упражнения на расслабление (3 часа).

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Солнышко и тучка», «Спящий котёнок», «Слушай внимательно», «Греемся», «Улыбка», «Воздушные шарики», «Запрещенное движение», «В кукольном театре».

III. Общая физическая подготовка (14 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (6 часов).

Техника безопасности.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.

ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м, метание. Прыжки. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Поймай за хвостик», «Бегущая скакалка», «Удержись», «Квадрат», «Не дай мяч водящему», «День, ночь», «Не попадись!», «Поймай мяч», «Мяч среднему», «Рыбаки», «Брось-поймай!», «Быстро возьми!», «Ловкая пара», «Разбей цепь».

Эстафеты, полосы препятствий.

Тема №2. Школа мяча (8 часов).

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча, отбивание мяча. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми мячами. Метание. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Волейбол с воздушными шарами», «Самый меткий», «Догони мяч», «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола, игры-эстафеты с мячом.

IV. Контрольные испытания (2 часа).

Техника безопасности.

Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- подъем туловища из положения лежа на спине;

- прыжки через скакалку;
- прыжки в длину с места;
- наклон вперед;
- челночный бег 3X10 м;
- метание теннисного мяча на дальность;
- отбивание мяча.

V. Спортивные праздники (3 часа).

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Итоговое занятие.

Техника безопасности во время летнего периода. Подвижные и дидактические игры. Объяснение правил игр.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма включает: беседу, инструктаж, и практическую часть: ОФП и оздоровительные упражнения, игры;
- праздники;
- соревнования, эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры и упражнения);
- наглядные (показ движений);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», участие в спортивных соревнованиях, показательные занятия и просмотры для родителей.

III. Организационный раздел

3.1. Годовой календарный учебный график

Содержание	подгруппы
	5 - 6 лет
Количество возрастных групп	1
Начало реализации программы	17.09.2018
Окончание реализации программы	31.05.2019

Организация контроля освоения программы

Содержание	подгруппы
	5 – 6 лет
Срок проведения	Сентябрь - май

Взаимодействие с родителями

Содержание	подгруппы
	5 – 6 лет
Открытые просмотры	Апрель один раз в год

3.2. Учебный план

Образовательная область	Название программы	Возрастная группа		
		5-6 лет		
		неделя	месяц	год
Физическое развитие	«Здоровейка»	2	8	64

3.3. Расписание дополнительной образовательной деятельности

Дни недели	1 подгруппа	2 подгруппа
Вторник	16.00 - 16.25	16.35 – 17.00
Четверг	16.00 - 16.25	16.35 – 17.00

3.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Основы знаний.	4	3	1
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	
II	Специальная физическая подготовка.	40		40
1	Гимнастика для глаз.	4		4
2	Дыхательная гимнастика.	4		4
3	Формирование навыка правильной осанки.	11		11
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.	4		4
5	Развитие гибкости.	3		3
6	Упражнения в равновесии.	3		3
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6		6
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2		2
9	Упражнения на расслабление.	3		3
III	Общая физическая подготовка.	14		14
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6		6
2	Школа мяча.	8		8
IV	Контрольные испытания.	2		2
V	Спортивные праздники.	3		3
	Итоговое занятие.	1		1
Итого часов		В течение года		
		64	3	61

3.5. Условия реализации программы

3.5.1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду – М.: ТЦ Сфера, 2003
2. Асачева Л. Ф. , Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ- М.: ТЦ Сфера, 2007
4. Галанов А. С. Игры, которые лечат – М.: Просвещение, 2008
5. Голицына Н. С. Шумова И. М. Воспитание основ ЗОЖ у малышей - М.: Скрипторий, 2003
6. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников - М.: Вако, 2007
7. Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста - Киев 1983
8. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья- СПб.: Детство- Пресс, 2005
9. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет.- СПб.: Детство – Пресс, 2008
10. Козырева О. В. Лечебная физкультура – М.: Просвещение, 2005
11. Красикова И. С. Плоскостопие - СПб.: Учитель и ученик, 2002
12. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников- СПб.: ЛИТЕРА , 2006 (в электр.виде).
13. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей- М.СПб: Сова, 2005
14. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики - М.: Мозаика Синтез, 2011 9 (в электр. виде).
15. Савина Л. П.«Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольника» - М.: 000 «Издательство АСТ», 2000
16. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста - СПб.: Детство ПРЕСС, 2012
17. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста – М.: ТЦ, 2005
18. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении – М.: Владос, 2001
19. Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника - СПб.: Детство ПРЕСС, 2013

3.5.2. Развивающая предметно-пространственная среда

Картотеки
Картотеки позволяют удобно демонстрировать перед детьми необходимую игру, считалку или какой-либо текстовой фрагмент.
Картотека подвижных игр по темам все возраста
Картотека считалок все возраста
Картотека игровых упражнений все возраста
Картотека дыхательной гимнастики все возраста
Картотека игр с массажным мячом
Картотека дидактических игр старший возраст
Картотека основных движений
Картотека оздоровительной гимнастики
Картотека игр и игровых упр. Для профилактики плоскостопия
Картотека игр и игровых упр. Для формирования правильной осанки
Картотека оздоровительных игр для малышей
Картотека упражнений для формирования правильной осанки
Картотека стихов и загадок о видах спорта
Картотека гимнастики для глаз
Картотека игр ЗОЖ
Картотека утренней гимнастики все возраста
Картотека бодрящей гимнастики все возраста
Картотека подвижных игр с высоким уровнем ДА
Картотека подвижных игр с низким уровнем ДА
Пособия печатные
Методические материалы. Литература.
В методической литературе представлен материал раскрывающий содержание образовательного процесса в соответствии с возрастными особенностями детей.
Демонстрационные
Демонстрационные печатные пособия в виде (схем, рисунков и др.) предназначены для показа всему составу группы.
Раздаточные
Основные движения: метание, лазанье, прыжки, ходьба, бег, построения
Пиктограммы
Иллюстрации видов спорта (зимнего, летнего)
Фото показа основных движений

Спортивное оборудование и инвентарь

Наименование	Количество
Стенки гимнастические	2 шт.
Маты гимнастические	2 шт.
Скамейки гимнастические	3 шт.
Канаты	2 шт.
Наклонная ребристая доска	1 шт.
Наклонная доска	1 шт.

Инвентарь и устройства развития физических качеств

Комплект инвентаря и устройств для развития физических качеств предназначен для совершенствования двигательных, силовых, скоростных, координационных, других способностей воспитанников в организованном педагогическом процессе.

Наименование	Количество
Гантели	1 шт.
Дуги для подлезания	3 шт.
Для развития скоростно-силовых качеств:	
Медицинболы	6 шт.
Для развития координация движений, ловкости	

Батут-мини	1 шт.
Для воспитания гибкости и осанки	
Палка гимнастическая	20 шт.
Мешочки с грузом	30 шт.
Для воспитания точности движений	
Мишень	1 шт.
Цели на стене	4 шт.

Оборудование для контроля и оценки действий

Комплект инвентаря и оборудования предназначенный для контроля и оценки двигательных действий, обеспечивает возможность измерения результатов этой деятельности, времени её проведения, упрощает счет, доводит информацию до занимающихся, решает некоторые вопросы организации педагогического процесса.

Наименование	Количество
Рулетка	1 шт.
Свистки судейские	2 шт.
Секундомеры	5 шт.

Комплект для ОРУ

Наименование	Количество
Обручи	20 шт.
Скакалки	20 шт.
Ленты	20 шт.
Мячи	20 шт.

Комплект оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой как системой специальных физических упражнений и методических приемов предназначен для укрепления здоровья и гармонического физического развития.

Авторское нестандартное оборудование

Здоровье сберегающие технологии	Авторское нестандартное оборудование
<i>Ортопедическая гимнастика (профилактика плоскостопия).</i> Цель: Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы, формирование правильной ходьбы.	Массажные дорожки: «По кувшинкам к лягушонку»; «С цветка на цветок к бабочке»; «По следочкам к собачке»; «По грибной полянке к ежику»; «На носочках к зайке»; «По камушкам к змейке»; «По извилистой дорожке к обезьянке»; «По зернышкам к цыпленку»; «По следам к котикку»; «По луговым цветочкам к пчелке»; «По траве к коровушке»; «По мостику к бычку»; «По ручейку к рыбке»; «По цветочной полянке к божьей коровке»; «По шерстяной дорожке к овечке». Индивидуальные массажные коврики. Оборудование: «Ходули», «Рыболов», «Суперканат», «Гусеница», «Стельки-массажеры», «Ольховые веточки», «Цифро – парк», «Азбука», «Силачи».
<i>Пальчиковая гимнастика.</i> Цель: Развитие мелкой моторики.	Массажные мячики, валики, колечки. Цилиндры, камушки, бусы. «Рыболовы», «Мотальщики», «Карандаши», «Ладошки», «Ожерелье».
<i>Дыхательная гимнастика.</i> Цель: Тренировка навыка правильного дыхания.	Использование продуктивной деятельности детей.«Султанчики», «Веселинка», «Насекомые», «Легучий корабль», «Самолетики», «Догонялки», «Платочки», «Король ветров» - вертушки, шарики, ленточки, пинг-понговые шарики, фанты-жетоны, оригами, перышки.
<i>Фонетическая ритмика</i> Цель: Преодоление речевых нарушений.	Использование сюжетных картинок и предметов – согласно лексической теме (в соответствии с воспитательно-образовательным планированием); обязательное речевое сопровождение.
<i>Корректирующая гимнастика.</i> Цель:	«Косички», «Штанга», «Ходули», мягкие кубики, мешочки с наполнением, «Тарелочки», «Веселая змейка», «Плетеная скакалка», мягкие мячи, «Кочки», гимнастические палки, «Цветные брусочки», «Лабиринт

Формирование правильной осанки.	здоровья», «Радуга», «Солнечный круг», «Лесенка», «Баранки», «Колпачки», «Красивая шляпа».
<i>Самомассаж.</i> Цель: Обучение правильной технике самомассажа.	Самомассаж на массажных ковриках, индивидуальных с различными поверхностями, ортопедических дорожках. Массажные валики, мячики, ролики, спинные массажеры, варежковые массажеры «Пуговка», массажер «Пяточки-ладошки». Речевое сопровождение, схемы, картотеки с иллюстрациями.
<i>Гимнастика для глаз.</i> Цель: Профилактика нарушений зрения.	Схемы, зрительные ориентиры, иллюстрации, продуктивная деятельность детей – рисунки по теме занятия; геометрические модели, игрушки, пальчиковый театр.
<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Цель: Закрепление полученных умений и навыков в игровых действиях, ситуациях.	В соответствии с содержанием игры.