



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 84
комбинированного вида Калининского района Санкт – Петербурга
195257, Санкт-Петербург, Гражданский проспект, дом 90, корпус 4, литер А, телефон 556-82-88

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 84
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31 августа 2021г.

Учтено мнение Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
ГБДОУ детского сада № 84
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31 августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детского сада № 84
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Барабанова

Приказ № 40-0 от 01.09.2021г..

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

ВОЗРАСТ 5 - 7 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

РАЗРАБОТЧИК:

ПАВЛОВА СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Санкт – Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.	3
1.2. Основные характеристики программы.	3
1.3. Отличительные особенности программы.	5
1.4. Условия реализации Программы.	7
1.5. Планируемые результаты.	12
2. Учебный план.	13
3. Календарный учебный график.	15
4. Рабочая программа первого года обучения.	16
4.1. Календарно-тематическое планирование первого года обучения	17
4.2. Содержание Программы первого года обучения	25
5. Рабочая программа второго года обучения.	29
5.1. Календарно-тематическое планирование второго года обучения	30
5.2. Содержание Программы второго года обучения	38
6. Оценочные и методические материалы.	42
7. Требования к уровню освоения Программы.	42
8. Объём и сроки освоения Программы.	44
9. Учебно-методический комплекс.	44
10. Система контроля результативности обучения.	45
11. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы.	46
Приложение. Оценочные материалы.	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» (далее – Программа) является программой физкультурно - оздоровительной направленности.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Распоряжение Комитета по образованию №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

1.2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Программа в целом *направлена* на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются *актуальной* и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

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 – неременное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

Поэтому особую **значимость** приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьесбережения в системе дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДООУ 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 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 ДООУ 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.

1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью программы является применение современных технологий здоровьесберегающей и здоровьесозидающей направленности. 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.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе занятия дети выполняют комплексы специальных упражнений, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты.

В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, элементы самомассажа и упражнения на расслабление.

Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует критерию полноты, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих задач образования дошкольников и строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

При реализации Программы у обучающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние. При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности дошкольников, **физические возможности и психологические особенности детей от 5 до 7 лет**. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера, есть предпосылки для развития координационных способностей, необходимых для успешной организации всей двигательной деятельности человека; сензитивный период их развития приходится на возраст 5-7 лет.

Движения **детей пятого года** жизни более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут

следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега со дружественными движениями вызывает множество трудностей.

Дети шестого года жизни имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организовано и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений, а также больше внимания следует уделять игровой серии упражнений, которые включают задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить физическими упражнениями. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие мелкой моторики, с рядом разнообразного оборудования.

Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет, закреплению навыка правильной осанки, оздоровлению и укреплению всего организма в целом .

ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ ПРОГРАММЫ является выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактику различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования современных технологий здоровьесберегающей и здоровьесозидающей направленности.

Применение технологий обеспечивают целенаправленное и комплексное решение, **ОБУЧАЮЩИХ, РАЗВИВАЮЩИХ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ** для детей 5-7 лет.

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:

- 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.

1.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» реализуется во второй половине дня в период с 13 сентября по 31 мая (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг (в спортивном зале).

Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП.

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 15 человек. В группы принимаются обучающиеся 5-6 лет и 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения, по желанию родителей.

Срок реализации программы: 2 года.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Занятие проводит инструктор по физической культуре. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

Должен знать:

- методики построения и проведения оздоровительных, реабилитационных и соревновательных занятий для детей от 5-7 лет;
- особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей;
- санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми.

Должен уметь:

- подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;
- проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;
- использовать в работе с детьми современное спортивное оборудование и инвентарь.

Должен владеть:

- современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми от 5-7 лет;
- приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Занятия по Программе проводятся в спортивном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

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	
Для воспитания гибкости и осанки	
Палка гимнастическая	20 шт.
Мешочки с грузом	30 шт.
Для воспитания точности движений	
Мишень	1 шт.
Цели нащитах	3 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.

Вспомогательное оборудование:

учебно-методический материал для физкультурного зала;
научно-методическая литература;
документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

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	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

аппарата голени и стопы, формирование правильной ходьбы.	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», «Летучий 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>Корригирующая гимнастика.</i> Цель: Формирование правильной осанки.	«Косички», «Штанга», «Ходули», мягкие кубики, мешочки с наполнением, «Тарелочки», «Веселая змейка», «Плетеная скакалка», мягкие мячи, «Кочки», гимнастические палки, «Цветные брусочки», «Лабиринт 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.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой. Регулярно обсуждается с обучающимися различные комбинации движений. В основе Программы лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей.

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:

- 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.

Планируемые формы организации деятельности обучающихся состоят из небольшой теоретической части, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков. Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, гимнастика, импровизация. Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 4-5 мин.

Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

1.5. 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.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 ЛЕТ

№ 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.	45		45
1	Гимнастика для глаз.	5		5
2	Дыхательная гимнастика.	4		4
3	Формирование навыка правильной осанки.	15		15
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,	6		6

	быстрота.			
2	Школа мяча.	8		8
IV	Контрольные испытания.	2		2
V	Спортивные праздники.	3		3
	Итоговое занятие.	1		1
Итого часов		В течение года		
		70	3	67

Структура занятий соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре. За основу построения занятия принято деление его на три части:

- подготовительная,
- основная.
- заключительная.

Подготовительная часть включает разминку, упражнения с предметами развитие мелкой моторики, упражнения направленные на профилактику плоскостопия. Курсами выполняется гимнастика для глаз. Далее идет серия разминочных упражнений, которая обеспечивают выравнивание спины в нейтральное оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренирует правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основной части занятия используются И.П. - лежа животе, спине. Упражнения, выполняемые в данных И.П. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма. Комплексы упражнений направлены на укрепление мышечного корсета.

Заключительная часть проводится в И.П. – сидя. Это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег, упражнения на дыхание, релаксация, элементы самомассажа и т.д.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 15 человек. В группы принимаются обучающиеся 5-6 и 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий (25 и 30 минут) в соответствии с требованиями СанПиНа. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения, по желанию родителей.

Срок реализации программы: 2 года.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество занятий / часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	Май	35	70/35	2 раза в неделю по 25 минут
2 год	Сентябрь	Май	35	70/35	2 раза в неделю по 30 минут

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 5 – 6 ЛЕТ

ЗАДАЧИ:

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:

- 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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 со сверстниками в процессе занятий.

4.1. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 5 - 6 ЛЕТ

№ ЗАНЯТИЯ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ/МИНУТ	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
I. Тема №1.	Основы знаний Вводное занятие	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.	4 часа 2 часа	Опрос - игра
Тема №2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	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.	1 час	Фотоотчет
Тема №3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	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.	1 час	Игра-соревнование
II.	Специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия.</i> Упражнения для профилактики нарушений зрения: «В лесу», «Что за чашечка такая?».	40 часов	Фотоотчет

Тема №1.	Гимнастика для глаз.	«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».	5 часов	
Тема № 2.	Дыхательная гимнастика	<i>Практические занятия.</i> 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 подуй на шарик».	4 часа	Фотоотчет
Тема №3.	Формирование навыка правильной осанки	<i>Техника безопасности.</i> <i>Практические занятия.</i> 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 иглой», «Поймай мяч», «Не урони мешочек», «У кого мяч?», «Быстро возьми!», «Восточный официант», «Ходим боком», «Длинная скакалка».	15 часов	Фотоотчет
Тема №4.	Основные упражнения игрового стретчинга,	<i>Техника безопасности.</i> <i>Практические занятия.</i> Упражнения игрового		Фотоотчет

	игровые комплексы.	<p>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», «листочка», «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».</p> <p>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».</p>		
Тема №5.	Развитие гибкости	<p><i>Техника безопасности.</i> <i>Практические занятия.</i> Комплексы упражнений на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»</p>	3 часа	Фотоотчет
Тема №6.	Упражнение в равновесии	<p><i>Техника безопасности.</i> <i>Практические занятия.</i> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову. Ходьба по гимнастической скамейке</p>	3 часа	Фотоотчет

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом (носками, серединой стопы, пятками). Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом).</p> <p>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».</p>		
Тема №7.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	<p><i>Техника безопасности.</i></p> <p><i>Практические занятия.</i> 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</p>	6 часов	Фотоотчет

		<p>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.</p> <p>Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.</p> <p>Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с массажными мячами (валиками, кольцами), со скакалкой, с мелкими предметами (платочки) и т.д.</p> <p>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»</p> <p>Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара» и др.</p> <p>Упражнения по схеме.</p>		
Тема №8	Пальчиковая гимнастика	<p><i>Практические занятия.</i> Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев и кистей рук (по схеме).</p> <p>Игры и упражнения: «осень», «три подружки», с палками, «помогали дочке 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.</p>	2 часа	Фотоотчет

Тема № 9	Упражнения на расслабление	Тема № 9. Упражнения на расслабление (3 часа). <i>Практические занятия.</i> 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. Тема №1.	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	<i>Техника безопасности.</i> <i>Практические занятия.</i> 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.	14 часов 6 часов	Фотоотчет
Тема №2	Школа мяча	<i>Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами.</i> <i>Практические занятия.</i> 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»,	8 часов	Фотоотчет

		«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	<i>Техника безопасности.</i> Правила выполнения контрольных испытаний. <i>Практические испытания.</i> Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине; прыжки в длину с места; наклон вперед; челночный бег 3X10 м; отбивание мяча.	2 часа	Тесты
V.	Спортивные праздники	Праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!» Итоговое занятие. Техника безопасности во время летнего периода. Подвижные и дидактические игры. Объяснение правил игр.	3 часа	Праздники

4. 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 (45 часов).

Тема №1. Гимнастика для глаз (5 часов).

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 подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (15 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 иглой», «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 шарик», «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 в длину с места; наклон вперед; челночный бег 3X10 м; 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.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 6 - 7 ЛЕТ

ЗАДАЧИ:

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:

- 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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 со сверстниками в процессе занятий.

5.1. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 6 – 7 ЛЕТ

№ ЗАНЯТИЯ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ/МИНУТ	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
I. Тема №1.	Основы знаний Вводное занятие	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.	4 часа 2 часа	Опрос - игра
Тема №2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	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.	1 час	Фотоотчет
Тема №3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	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.	1 час	Игра-соревнование

<p>II.</p> <p>Тема №1.</p>	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p><i>Практические занятия.</i> 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».</p>	<p>40 часов</p> <p>5 часов</p>	<p>Фотоотчет</p>
<p>Тема № 2.</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p>	<p><i>Практические занятия.</i> 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 подууй на шарик».</p>	<p>4 часа</p>	<p>Фотоотчет</p>
<p>Тема №3.</p>	<p>Формирование навыка правильной осанки</p>	<p><i>Техника безопасности.</i></p> <p><i>Практические занятия.</i> Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).</p> <p>Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «вертолет», «паровозик», «краб», «маятник», «ласточка», «червячок», «черепашка», «саранча», «стойкий оловянный солдатик» и др.</p> <p>Игры: «Ходим в шляпах», «Гимнастика для ежика», «Удержись», «Заяц, елочки и мороз», «Великан и другие»,</p>	<p>15 часов</p>	<p>Фотоотчет</p>

		«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.	<p><i>Техника безопасности.</i></p> <p><i>Практические занятия.</i> 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».</p> <p>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</p>		Фотоотчет

		росла рябина».		
Тема №5.	Развитие гибкости	<p><i>Техника безопасности.</i></p> <p><i>Практические занятия.</i> Комплексы упражнений на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»</p>	3 часа	Фотоотчет
Тема №6.	Упражнение в равновесии	<p><i>Техника безопасности.</i></p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом (носками, серединой стопы, пятками). Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом).</p> <p>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</p>	3 часа	Фотоотчет

		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	<p><i>Техника безопасности.</i></p> <p><i>Практические занятия.</i> 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.</p> <p>Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.</p> <p>Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с массажными мячами (валиками, кольцами), со скакалкой, с мелкими предметами (платочки) и т.д.</p> <p>Упражнения на индивидуальных массажных ковриках. Ходьба по массажным коврикам (на носках, пятках), выполнение упражнений на индивидуальных массажных</p>	6 часов	Фотоотчет

		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	<i>Практические занятия.</i> 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.	2 часа	Фотоотчет
Тема № 9	Упражнения на расслабление	Тема № 9. Упражнения на расслабление (3 часа). <i>Практические занятия.</i> 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	<i>Техника безопасности.</i> <i>Практические занятия.</i> Разминка, комплексы	14 часов	Фотоотчет

<p>Тема №1.</p>	<p>Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота</p>	<p>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.</p>	<p>6 часов</p>	
<p>Тема №2</p>	<p>Школа мяча</p>	<p><i>Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами.</i> <i>Практические занятия.</i> 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.</p>	<p>8 часов</p>	<p>Фотоотчет</p>

IV.	Контрольные испытания	<p><i>Техника безопасности.</i> Правила выполнения контрольных испытаний.</p> <p><i>Практические испытания.</i> Контроль за развитием двигательных качеств:</p> <p>подъем туловища из положения лежа на спине; прыжки в длину с места; наклон вперед; челночный бег 3X10 м; отбивание мяча.</p>	2 часа	Тесты
V.	Спортивные праздники	<p>Праздники: «Путешествие в страну здоровья,</p> <p>«Зимние забавы»,</p> <p>«Здравствуй лето!»</p> <p>Итоговое занятие.</p> <p>Техника безопасности во время летнего периода. Подвижные и дидактические игры. Объяснение правил игр.</p>	3 часа	Праздники

5. 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 6 – 7 ЛЕТ

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 (45 часов).

Тема №1. Гимнастика для глаз (5 часов).

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 подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (15 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 шарик», «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 в длину с места; наклон вперед; челночный бег 3X10 м; 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.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе работы над дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Здоровейка» использовались следующие методические пособия:

Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста – М.: ТЦ, 2005

Приложение 1.

Оценочные материалы. Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый - в мае).

Приложение 2.

Цель диагностики: выявление уровня физических качеств учащихся (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, и итоговый контроли.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы. Формы подведения итогов реализации ДОП

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровейка», является участие в различных районных, городских конкурсах, соревнованиях, а также в праздниках, проводимых внутри детского сада.

1. Текущий контроль (в течение всего учебного года на занятиях после прохождения разделов программы) проводится для отслеживания уровня освоения учебного материалы программы и развития личностных качеств обучающихся.

2. Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе). Формы контроля: контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

7. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Совершенствующий	1 год	Формировать интерес к физическим упражнениям, желание совершенствовать свой двигательный опыт;	Обучающиеся ориентированы на знания: назначение спортивного зала и правила поведения в нем; основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Ориентированы на умения: выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку; удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; поддерживать

			<p>интерес к упражнениям и играм , оценивать свои движения и ошибки; выполнять комплексы упражнений программы; иметь соответствующий возрасту двигательный запас общеразвивающих и упражнений; выполнять специальные упражнения; выполнять упражнения в паре со сверстниками, проявлять самостоятельность, творчество, инициативу, активность, сформированность привычки к здоровому образу жизни.</p>
Продвинутый	2 год	<p>Формировать интерес к здоровому образу жизни,</p>	<p>Обучающиеся ориентированы на знания: влияние занятий на организм; понятие осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия; Обучающиеся ориентированы на умения: выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку; удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; поддерживать интерес к упражнениям и играм , оценивать свои движения и ошибки; владеть приемами самостраховки; выполнять комплексы упражнений программы ; иметь соответствующий возрасту двигательный запас общеразвивающих и оздоровительных упражнений; выполнять специальные упражнения; выполнять упражнения в паре со сверстниками, проявлять самостоятельность, творчество, инициативу, активность, сформированность привычки к здоровому образу жизни.</p>

Особенности каждого года обучения определяются возрастными особенностями физического развития дошкольников, выполнения ими физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, и др.).

Возрастные особенности детей учитываются также при подборе методического материала.

Для занятий с детьми используется упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

8. ОБЪЁМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Объем и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей обучающихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

При проектировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитывались требования к уровню ее освоения согласно требованиям к уровню освоения программы.

9. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

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

10. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Система контроля результативности обучения представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Система контроля результативности обучения, направлена в первую очередь на оценивание условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, включая психолого-педагогические.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества: - педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации; - открытые занятия.

Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Оценивание качества образовательной деятельности:

- поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;
- ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии: с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве, с разнообразием вариантов образовательной среды.

При реализации Программы проводится оценка физического развития через проведение тестовых диагностических заданий (2 раза в год: сентябрь, май).

Цель диагностики – оценка эффективности проводимой работы по реализации задач Программы.

11. ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ И РАЗВИТИЮ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа - это комплексная система занятий, упражнений, развивающих игр, диагностических заданий, учебных материалов.

В целях совершенствования и развития содержания программы запланирована следующая работа:

- методические разработки;
- развивающие комплексы;
- конспектов занятий;
- консультаций и рекомендаций для родителей.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

1. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

4. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИБКОСТИ:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то

результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

5. ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий. Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности, определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить силу и выносливость в подъеме туловища в сед (за 30 секунд).

Методика: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

ФИ						Сформированность основных движений.					
1		2		3		4		5		средний	
н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		

Оценка освоения основных движений.

«отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

«хорошо» - при выполнении теста допущена ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла)

«удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от заданной модели (3 балла);

«неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (2 балла);

«плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению (0 баллов).

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СТАНДАРТНЫЙ НАБОР СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ:

- прыжковая разметка для выявления скоростно-силовых качеств;
- мат для выявления силовой выносливости;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

Всё оборудование имеется в нашем учреждении и в любом другом учебном учреждении города и республики, что позволяет использовать нашу систему для определения физической подготовленности в любом учреждение дошкольного и младшего школьного возраста.

ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ ДЕТЕЙ СОБЛЮДАЮТСЯ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ПРАВИЛА. Исследования проводятся в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием проводится стандартная разминка всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Обеспечивается спокойная обстановка, во избежание у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдается индивидуальный подход, учитываются возрастные особенности.

