

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждения
«Детский сад № 6 «Солнышко» г. Нурлат Республики Татарстан»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1
от "29"августа 2024 г

Утверждена и введена в
действие приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №6 «Солнышко» г.Нурлат
Республики Татарстан»
от «29»августа 2024 года № 131
Н.Н.Мугинова



**Программа дополнительной
образовательной услуги
«Здоровишки»**

(срок реализации: 1 год обучения, рассчитана для детей 4-5 лет)

Воспитатель: А.Р.Сибгатова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00E91257949FFB6A331873317D582B9AF4

Владелец: Мугинова Назлыгуль Насыховна

Действителен с 14.05.2024 до 07.08.2025

г. Нурлат, 2024 год

Содержание

Титульный лист.....	1
Содержание.....	2
1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность.....	4
3. Цели и задачи Программы.....	5
4. Отличительные особенности Программы.....	6
5. Характеристика обучающихся по Программе.....	8
6. Формы и режим занятий по Программе.....	8
7. Ожидаемые результаты и форма их проверки.....	10
8. Содержание программы.....	11
9. Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график.....	13
10. Условия реализации Программы.....	18
11. Формы подведения итогов реализации программы.....	20
12. Список информационных ресурсов.....	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровишки» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для дошкольников 4-5 лет. Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)(письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242);
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года №МР-81/02вн);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. Москвы);
- Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» и с учётом

возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

2. Актуальность Программы

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что: современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью; у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня

специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Программа для кружковой работы спортивно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

Существуют разные дополнительные программы по физкультурно-оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников.

3. Цели и задачи Программы

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- приобретать знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);
- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;
- формировать умения ориентировки в пространстве;

- ознакомить детей с элементами спортивных игры (баскетбол, футбол, волейбол) и понять суть коллективной игры с правилами.

- воспитывать нравственность, личные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность).

Оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья детей, формировать и поддерживать правильную осанку, производить профилактику плоскостопия;

- повышать умственную работоспособность;

- формировать навыки здорового образа жизни средствами ОФП;

- самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

4. Отличительные особенности Программы

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Программа кружка «Здоровишки» включает в себя общефизическую подготовку и такие разделы, как: лёгкая атлетика (прыжки, бег метание), «Школа мяча» (прокатывание, броски, ловля, передача мяча, игры с мячом), «Подвижные игры», гимнастика (упражнения на гимнастической лестнице и скамейке, ОРУ с предметами, строевые упражнения). Данные разделы программы чередуются каждый месяц. Вначале обучения по программе воспитанникам предлагаются упражнения в упрощённой форме, со временем уровень сложности повышается, здесь учитывается принцип: от лёгкого - к сложному. Благодаря этому принципу, у детей не возникнет сложности в усвоении изучаемого материала, а принцип «индивидуальности» способствует возможности проработать упражнения, которые вызывают сложность у некоторых обучающихся. Цикличность программы обеспечивает планомерное изучение и закрепления навыков и умений.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип систематичности – непрерывность, планомерность.

Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Программа кружковой деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

В сфере *познавательных универсальных действий* будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- знать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут формироваться:

- формировать установку на здоровый образ жизни;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- знать основные моральные нормы на занятиях ОФП и ориентироваться на их выполнение.

В сфере *регулятивных универсальных учебных* действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

5. Характеристика обучающихся по Программе

Возрастные особенности детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги.

6. Формы и режим занятий по Программе

В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования

детей» занятия проводятся 1 раз в неделю. Категория детей – старшая и подготовительная группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий - 1 академический час (25-30 минут). Общее количество часов - 36. Наполняемость группы составляет 11 человек. Занятия проводятся в спортивном зале муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №6 №Солнышко».

Формы реализации Программы:

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий.

Для реализации программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная). Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки (ходьба, бег).

2 Часть (основная). Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движения, подвижная игры.

3 Часть (заключительная). Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, массаж и самомассаж).

На каждом занятии дети осваивают материал по физической культуре и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие.

Методы обучения по Программе:

1. Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

3. Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

7. Ожидаемые результаты и форма их проверки

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;

- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;

- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Мониторинг по определению уровня усвоения программы

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Диагностика:

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. участвует в играх с элементами спорта.
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
5. Прыгает в длину с места не менее 110 см
6. Прыгает в длину с разбега
7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.
8. Прыгает через скакалку.
9. Бег 30 м.

10. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)
11. Бросает набивной мяч.
12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).
13. Может следить за правильной осанкой.
14. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

8. Содержание программы

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

Разминка включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

Основная часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 15 - минут.

Задача *заключительной части* – привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Стоит отметить, что большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся, показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Программа включает в себя 3 раздела:

- Лёгкая атлетика (бег, ходьба, прыжки, метание)
- «Школа мяча» (прокатывание мяча разными способами, броски и ловля мяча, метание)
- Подвижные игры
- Гимнастика (строевая подготовка, упражнения на гимнастической лестнице и скамье, ползание разными способами, подлезание под шнур и дугу, перелезание барьеров, ОРУ с предметами).

9. Учебный план

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов		
				Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Лёгкая атлетика		8	8
3.	Школа мяча		9	9
4.	Гимнастика		9	9
5.	Подвижные игры		9	9
Итого		1	35	36

Учебно-тематический план

№	Тема	Сроки
1	Теоретические знания	1 раз в месяц
2	Развитие физических качеств	На каждом занятии
3	Дыхательная гимнастика	На каждом занятии
4	Развитие координации	На каждом занятии
5	ОРУ	На каждом занятии
6	Подвижные игры	На каждом занятии
7	Массаж и самомассаж	1, 3 неделя месяца
8	Лёгкая атлетика	1 неделя месяца
9	Школа мяча	2 неделя месяца
10	Гимнастика	3 неделя месяца
11	Строевые упражнения	3 неделя месяца
12	Подвижные игры	4 неделя месяца

Календарно-тематическое планирование

№	Неделя	Содержание
Сентябрь		
1	1 неделя	Вводное занятие. ОРУ без предметов. Развитие прыгучести. Подвижные игры.

2	2 неделя	<p>«Школа мяча»</p> <p>Теоретические знания «Как появился мяч?». Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями.</p>
3	3 неделя	<p>Гимнастика</p> <p>Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.</p>
4	4 неделя	<p>Подвижная игра «Салют»</p> <p>Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.</p>
Октябрь		
5	1 неделя	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Теоретические знания: «Что такое Лёгкая атлетика?». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с косичкой. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж.</p>
6	2 неделя	<p>«Школа мяча»</p> <p>Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями.</p>
7	3 неделя	<p>Гимнастика</p> <p>Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.</p>
8	4 неделя	<p>Подвижная игра «Весёлые мячи»</p> <p>Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.</p>

Ноябрь		
9	1 неделя	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж.</p>
10	2 неделя	<p>«Школа мяча»</p> <p>Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями.</p>
11	3 неделя	<p>Гимнастика</p> <p>Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с кубиками. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.</p>
12	4 неделя	<p>Подвижная игра «Лови – бросай»</p> <p>Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию зрения.</p>
Декабрь		
13	1 неделя	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж.</p>
14	2 неделя	<p>«Школа мяча»</p> <p>Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями.</p>
15	3 неделя	<p>Гимнастика</p> <p>Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности.</p>

		Самомассаж.
16	4 неделя	Подвижная игра «Стой!» Цель: Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног. Формировать зрительное внимание, ловкость. Способствовать положительному влиянию занятий спортом.
Январь		
17	1 неделя	Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые упражнения. Прыжки в высоту разными способами. Подвижные игры.
18	2 неделя	Школа мяча. Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мешочков в даль. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями.
19	3 неделя	Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ со скакалкой. Ползание на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. самомассаж.
20	4 неделя	Подвижная игра «Найди себе пару» Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.
Февраль		
21	1 неделя	Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гантелями. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж.
22	2 неделя	«Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с мешочками на голове.

23	3 неделя	Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Прокатывание обруча разными способами. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
24	4 неделя	Подвижная игра «Лови – бросай» Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию зрения.
Март		
25	1 неделя	Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж.
26	2 неделя	«Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями.
27	3 неделя	Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с лентами. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
28	4 неделя	Подвижная игра «Лови - не лови» Цель: Воспитывать сообразительность и быстроту реакции.
Апрель		
29	1 неделя	Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж.
30	2 неделя	«Школа мяча»

		Разминка в ходьбе, беге. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями.
31	3 неделя	Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
32	4 неделя	Игровое упражнение «Прокати не упусти» Дети берут мячи и становятся на исходную линию. По команде «Покатили!», толкают мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении.
Май		
33	1 неделя	Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые соревновательные упражнения. Эстафета.
34	2 неделя	Школа мяча. Подвижные игры с мячом.
35	3 неделя	Гимнастика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
36	4 неделя	Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч» Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.

10. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы:

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Режим, формы, методы и этапы организации образовательной деятельности:

МБДОУ «Детский сад №6 «Солнышко» оказывает дополнительные образовательные услуги в соответствии с Уставом образовательной организации и на основании Лицензии на право ведения образовательной деятельности. Дополнительные образовательные услуги оказываются 1 раз в неделю, во второй половине дня не в ущерб основной образовательной деятельности.

Форма обучения: очная, без использования дистанционных технологий с использованием сетевой формы совместно с муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад №6 «Солнышко».

При реализации программы предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся.

Материально-техническое обеспечение:

Гантели
Диск крутящийся
Доска гимнастическая
Дуги деревянные
Дуги металлические
Игровой парашют
Канаты
Кегли
Коврики
Конусы
Косичка
Куб деревянный
Кубики
Лестница деревянная с зацепами
Массажная дорожка
Мешочки для метания
Модуль мягкий
Мячи массажные
Мячи баскетбольные
Мячи большого размера
Мячи малые пластмассовые
Мячи малые резиновые
Обручи
Палки гимнастические
Скакалки

Скамейки

Флажки

11. Формы подведения итогов реализации программы.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

Непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения детей. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: на занятиях.

Уровень оценки качества реализации Программы:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей работы с детьми по Программе.

Уровни освоения Программы «Здоровишки»

№	Ф.И. ребенка	Уровни					
		Высокий		Средний		Низкий	
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май
		- Уверенно самостоятельно выполняет упражнения с мячом. Выполняет указания педагога. - Легко реагирует на сигналы. - Стремится к ведущей роли в подвижных играх. - Проявляет интерес к новым упражнениям. - Может контролировать действия других. - Сохраняет длительное устойчивое равновесие. - Может осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки.		- Самостоятельно правильно выполняет упражнения с мячом по предварительному показу педагога. - Активно осваивает новые упражнения. - Соблюдает правила игры. - Замечает ошибки выполнения упражнений. - Равновесие при выполнении упражнений сохраняет.		- Упражнения с мячом выполняет с напряжением. - Координация движений низкая. - Равновесие при выполнении упражнений не сохраняет или сохраняет плохо. - Медленный темп выполнения. - Нарушает правила в подвижных играх с мячом. - Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.	
	Сагундукова Эмилия						
	Шадрина Арина						
	Сатдарова Хадиджа						

12. Список информационных ресурсов

Список литературы для педагогов:

- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
- Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
- Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
- Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
- Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
- Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
- Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
3. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера,

2016. - 229 с.
4. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
 5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
 6. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
 7. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 с.
 8. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов, Елена Данилова, Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

В настоящем документе пронумеровано,
прошнуровано, скреплено и заверено печатью
а2 (двадцать два)) ЛИСТОВ
Заведующий отделом №6 «Солнышко»
Подпись: Н.Н. Мугинова

