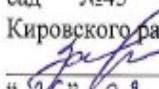


СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома МБДОУ «Детский сад №45 комбинированного вида» Кировского района, г. Казани

 Закирова Л.Ф.
"26" 02 2021 год

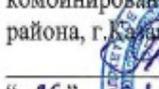
Введено в действие

Приказом МБДОУ «Детский сад №45 комбинированного вида» Кировского района, г. Казани

"25" 02 2021 год № 38

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №45 комбинированного вида» Кировского района, г. Казани

 А.К. Сафиуллина
"26" 02 2021 год

Рассмотрено и утверждено на педсовете №1 от "19" 02 2021 год протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«СПОРТ + Я»**

муниципального бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения
«Детский сад №45 комбинированного вида» Кировского района, г. Казани
на 2021-2025 учебный год

Казань, 2021

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:

- 1.1. Пояснительная записка. Общие положения
- 1.2. Деятельность ДОУ осуществляется на основе документов
- 1.3. Назначение Программы
- 1.4. Принципы формирования Программы
- 1.5. Цели и задачи Программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Введение в программу
- 2.2. Основные направления программы
- 2.3. Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности
- 2.4. Календарно – тематическое планирование

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

- 3.1. Условия реализации Программы в ДОУ
- 3.2. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни
- 3.3. Модель психодиагностической работы педагога-психолога и воспитателя для повышения эффективности коррекционной работы
- 3.4. Модель работы воспитателя с родителями
4. Список использованной литературы.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка. Общие положения.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения, 60% детей в возрасте от 3 до 8 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только 105 детей приходят в школу совершенно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Не следует забывать, что только в дошкольном учреждении самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов, и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей его организма, индивидуальном подходе.

1.2. Деятельность МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 45»

осуществляется на основе документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного образования. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.10. 2013 №08-140
6. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 45» комбинированного вида Кировского района, г. Казани

1.3. Назначение программы

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 72 занятия (36 часов) в год: 2 занятия в неделю продолжительностью 30 минут.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Срок реализации: 5 лет

Первый - второй год (первая младшая и вторая младшая группа): дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

Третий - четвертый год (средняя и старшая группа): к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

Пятый год (подготовительная группа): к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела. Важно правильное выполнение каждого упражнения, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Предполагаемый результат.

Первый - второй год (первая младшая и вторая младшая группа): Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

Третий - четвертый год (средняя и старшая группа): Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

Пятый год (подготовительная группа): Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящим нагрузкам ребенка в школе. Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп. Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

1.4. Принципы формирования Программы

Занятия строятся на следующих дидактических принципах:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

1.5. Цель и задачи программы, особенности работы:

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.

3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.
7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повышение эмоционального тонуса.

В детском саду созданы **следующие условия для реализации поставленных задач:**

физкультурный зал, физкультурные уголки в групповых комнатах, в коридорах и холлах детского сада активный центр «Скалодром», музыкальный зал, кабинет педагога-психолога, в котором частично созданы условия предметно-развивающей среды физкультурно-оздоровительного направления.

В учреждении работают специалисты: старшая медсестра, инструктор по физкультуре, учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель, воспитатели.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Введение в программу

Программа составлена по образовательной области «Физическое развитие» с интеграцией различных видов деятельности: речевой, игровой, музыкальной, познавательной, художественно-эстетической.

Состоит из разновидностей упражнений, направленных на сохранение и развития навыков здоровьесбережения у детей дошкольного возраста:

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и

элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Элементы игры в баскетбол; | 11. «Не урони мешочек» |
| забрасывание мяча в кольцо, | 12. «Подражание» |
| перебрасывание мяча друг другу и др., | 13. «Тише едешь, дальше будешь» |
| броски назад | 14. «Хитрая лиса» |
| 2. «Брось — догони» (через сетку) | 15. «Паук и мухи» |
| 3. «Горячий мяч» | 16. «Поспеши, но не урони» |
| 4. «Встань прямо» | 17. «Не оставайся на полу» |
| 5. «Встань как я» | 18. «Пятнашки ёлочкой» |
| 6. «Держи голову прямо» | 19. «Китайские пятнашки» |
| 7. «Держи плечи прямо» | 20. «Солнечный зайчик» |
| 8. «Подтяни живот» | 21. «Гордая цапля» |
| 9. «Каток» | 22. «Солнечные ванны для гусеницы» |
| 10. «Перетягивание» | 23. «Черепашки» |

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. «Страус» | 9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног). |
| 2. «Гибкий носок» | 10. «Стоп» |
| 3. «По следам» | 11. «Найди правильный след» |
| 4. «Турпоход» | 12. «Как стоять?» |
| 5. «Пожарные на учении» | 13. «Выпрями ноги» |
| 6. «Холодно — горячо» | 14. «Футбол в кругу» |
| 7. «Не намочи ног» | 15. «Голодная акула» |
| 8. «Чьи ноги сильнее» | |

2.2. Основные направления программы

Профилактическое.

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Проведение социальных, санитарных, специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное.

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности; объективных и субъективных критериев здоровья с помощью мониторинга;

3. Составление индивидуальных планов оздоровления групп;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.

Лечебное.

1. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
2. Оказание первой доврачебной помощи;
3. Осуществление профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

2.3. Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности:

На основе сочетания комплексных и парциальных программ и выбора технологий определяется специфика их реализации.

Расширено содержание работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей, усилена самостоятельная двигательная активность детей, проводится работа по развитию основных мышц и формированию физических качеств ребенка, способности к двигательному творчеству, импровизации.

Данные задачи решаются в процессе организованных форм детской активности и самостоятельной деятельности детей в воздушной, закрытой, открытой, природной сферах организации их жизнедеятельности. Основная форма - организованные виды деятельности. При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов жизнедеятельности. Наряду с физкультурными занятиями - проводятся занятия аэробикой в кружке дополнительного образования.

Реализация программы осуществляется на основе ведущей (игровой) деятельности детей, что соответствует также интересам дошкольников. Занятия не выступают в качестве преобладающей формы обучения; используются разнообразные интегрированные виды деятельности, обеспечивающие смену статических и динамических поз.

Особое внимание в процессе организации самостоятельной и досуговой деятельности уделяется использованию здоровьесберегающих технологий.

2.4. Календарно – тематическое планирование

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

работы с детьми I младшей и II младшей группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Прогулка в лес	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Солнышко и дождик» 3. «Найди свой домик»	Зонт, кегли разных цветов, гимнастическая скамейка
	3-4 недели	Птички на поляне	1. «Воробушки и кот»	Гимнастические палки, канат
Октябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Медвежата на прогулке	1. «Медвежата и пчела»	Туннель, массажные мячи
	3-4 недели	В гостях у солнышко	1. «Солнечный зайчик» 2. «Солнышко и дождик»	Цветные кегли, цветные ленточки
Ноябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	В деревню к бабушке	1. «Наседка и цыплята»	Маленькие обручи, кирпичики
	3-4 недели	Веселая физкультура	1. «Машины»	Кольца от серсо, большие мячи
Декабрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мы едем, едем, едем	1. «Машины» 2. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок
	3-4 недели	Котя-коток	1. «Найди свой дом» 2. «Котята и щенята»	Канат, цветные палочки
Январь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мой веселый звонкий мяч	1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. «Пройди тихо»	Большие мячи, гимнастическая лесенка
	3-4 недели	Вот зима, кругом бело	1. «Снеговички» 2. «Мастера»	Маленькие кубики
Февраль (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	По ровненькой дорожке	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Гуси-гуси»	Канат, цветные палочки
	3-4 недели	Теремок	1. «У медведя во бору»	Массажные мячи гимнастическая скамейка
Март (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Игрушки	1. «Заводные игрушки»	Маленькие кубики, пластмассовые крышки
	3-4 недели	Солнышко	1. «Солнышко и дождик»	Массажные мячи, дорожки-следочки, камушки
Апрель (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Утро на бабушкином дворе	1. «Лягушки и аист»	Туннель, средние кубики, массажные мячи
	3-4 недели	По малину в лес пойдём	1. «У медведя во бору»	Мат, маленькие кубики, гимнастическая палка, туннель
Май (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Волшебный цветок	1. «Лягушки и аист»	Цветные обручи, массажер для ног

4 часа)	3-4 недели	Любим бегать и играть	1. «Кот и мыши» 2. «Машины» 3. «Мой веселый звонкий мяч» 4. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок, большой мяч
Итого: 72 занятия по 30 минут – 36 часов.				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН работы с детьми средней и старшей группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Советы доброго Волшебника	1 «Сделай фигуру» 2. «Держи плечи прямо»	Дорожка с отпечатками стоп, мешочки, крышки от фломастеров
	3-4 недели	Веселая семейка	1. «Котята и щенята»	Канат, массажные мячи
Октябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	В магазин игрушек	1. «Машины»	Массажные мячи, кольца от серсо
	3-4 недели	Вот поезд наш едет	1. «Грузовой поезд» (по типу игры «Поспеси, но не урони») 2. «1,2—не зевай, в поезде место занимай»	Мячи среднего размера, кольца от серсо
Ноябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Цирк	1. «Сделай фигуру»	Канат, маты, обручи малые, цветные палочки
	3-4 недели	Прогулка на речку	1. «Спрыгни в воду» 2. «Большие и маленькие волны»	Канат, камушки
Декабрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Путешествие белой вороны	1. «Цветные автомобили»	Кольца от серсо, цветные флажки
	3-4 недели	Здравствуй, Зимушка-зима	1. «Сугробы» 2. «Льдинки, ветер и мороз»	Большие резиновые мячи, обручи малые
Январь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Праздник мяча	1. «Охотник и зайцы» 2. «Колобок» (чув. нар. игра)	Большие резиновые мячи
	3-4 недели	Обезьянки	1. «Обезьяны и охотник»	Гимнастические палки
Февраль (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Поход в кукольный театр	1. «Танец маленьких волшебников» (с цв. ленточками)	Цветные ленточки
	3-4 недели	Военный парад	1. «Разведчики и пограничники» 2. «Часовой»	Канат, большой мяч, мешочки
Март (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	На лесной полянке	1. «Совушка»	Мешочки, туннель,

4 часа)			2. «Поспеси, но не урони».	цветные палочки
	3-4 недели	Мишка-топтыжка	1. «Перетяги-вание» 2. «Не оставайся на земле»	Массажные мячи, гимнастические палки
Апрель (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	В поле мы пойдем, зернышек себе найдем	1. «Кот и мыши»	Веревки, камушки
	3-4 недели	Путешествие на кораблях	1. «Спрыгни в воду» 2. «Голодная акула»	Туннель, мешочки, кубики
Май (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Веселая физкультура	1. «Цветные автомобили»	Массажные мячи, кольца от серсо, цветные флажки
	3-4 недели	Мячики-ежики	1. «Самолеты» 2. «Не оставайся на полу»	Массажные мячи
Итого: 72 занятия по 30 минут – 36 часов.				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН работы с детьми подготовительной группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Держи осанку	1. Китайские пятнашки« 2. «Ель, елка, елочка»	Мешочки (400гр.), обруч большой
	3-4 недели	На огород	1. «Огуречик» 2. «Овощи-фрукты»	Мешочки, обручи малые, крышки от фломастеров
Октябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Волшебное колечко	1. Эстафета «Гордая цапля» 2. «Паук и мухи»	Кольца от серсо, большие мячи
	3-4 недели	Гимнасты	1. «Черепаша» 2. «Стоп»	Ортопедические мячи, обруч, палочки цветные
Ноябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мячики-ежики	1. «Забрось мяч в лунку» 2. «Не оставайся на полу»	Массажные мячи, малые обручи
	3-4 недели	Приключения кота Леопольда	1. «Акула» (чув. нар. игра) 2. «Солнечный зайчик»	Гимнастические палки, велотренажеры, беговые дорожки
Декабрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Космическое путешествие	1. «Китайские пятнашки» 2. «Тише едешь, дальше будешь»	Кольца от серсо, канат, туннель
	3-4 недели	Школа мяча	1. «Сидячий футбол» 2. «Шмель»	Большие мячи, цветные палочки, мячи-«ёжики»
Январь	1-2	На прогулку в	1. «Перетягивание»	Беговая дорожка,

(8 зан. – 4 часа)	недели	детский парк	2. «Хитрая лиса»	велотренажер, гимнастическая лесенка
	3-4 недели	Путешествие сороконожки	1. «Паук и мухи» 2. «Солнечная ванна для сороконожки»	Кольца от серсо, камушки, массажеры для ног, скамейка, дуги, кубы
Февраль (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Летчики	1. Игры-соревнования: «Поменяй шасси», «Заправь самолет» 2. «Не оставайся на полу»	Гимнастические палки, мешочки, цилиндры
	3-4 недели	Морское царство	1. «Поднять паруса» 2. «Море, берег, парус»	Камушки, цилиндры, гимнастические скамейки
Март (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Весна в лесу	1. «Пятнашки елочкой» 2. «Ель, ёлка, ёлочка»	Палки среднего размера, большие мячи
	3-4 недели	Путешествие на сказочную планету	1. «Ловишки с ленточками» 2. «Страус»	Цветные ленточки, кубики, кегли
Апрель (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Заботимся о своей осанке	1. «Поспеси, но не урони» 2. «Пятнашки ёлочкой»	Цветные ленточки, массажные мячи-ёжики
	3-4 недели	Кругосветное путешествие	1. «Сидячий футбол» 2. «Охотник и обезьяны»	Маты, кубы, гимнастические палки, большой мяч
Май (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Тише едешь, дальше будешь	1. «Тише едешь, дальше будешь» 2. «Караси и щука»	Кольца от серсо, массажные мячи, мешочки, старая газета
	3-4 недели	Встань прямо	1. «Встань прямо» 2. «Охотник и обезьяны»	Камушки, велотренажер, массажер для ног
Итого: 72 занятия по 30 минут – 36 часов.				

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЯМИ

РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.

мышц спины	таком положении.			
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28	25-35 30-40	35-42 45-60

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия

фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

— низкий

— средний

— высокий

Оборудование зала:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ❖ Шведская стенка | ❖ Гимнастические мячи («хопы») |
| ❖ Массажные дорожки | ❖ Гимнастические палки |
| ❖ Приставные лесенки, доски | ❖ Обручи |
| ❖ Мячи резиновые разных размеров | ❖ Массажеры для ног |
| ❖ Мячи массажные (мячи-«ёжики») | ❖ Кольца от серсо |
| | ❖ Веревки |
| | ❖ Дорожки со следочками |

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1.Условия реализации программы ДОУ

- управление реализацией программы;
- создание и обновление предметно-развивающей среды;
- постановка инновационной или экспериментальной работы;
- использование различных форм сотрудничества с семьей;

Оборудование зала:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ❖ Шведская стенка | ❖ Гимнастические мячи («хопы») |
| ❖ Массажные дорожки | ❖ Гимнастические палки |
| ❖ Приставные лесенки, доски | ❖ Обручи |
| ❖ Мячи резиновые разных размеров | ❖ Массажеры для ног |
| ❖ Мячи массажные (мячи-«ёжики») | ❖ Кольца от серсо |
| | ❖ Веревки |
| | ❖ Дорожки со следочками |

3.2. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

Формирование представлений и навыков

	здорового образа жизни		
Педагоги	Педагогика сотрудничества		Семья
Изучение программ, инноваций	Медицинские работники. Оздоровительная работа.		Анкетирование
Инструктор по физвоспитанию	Медперсонал		Родительское собрание
Планирование работы с детьми	Учитель-логопед	Педагог-психолог	Консультативные пункты
Оборудование предметно-пространственной среды	Воспитанники ДОУ		Совместная работа

3.3. Модель психодиагностической работы психолога ДОУ

Психологический запрос		
Запрос заинтересованных лиц (педагог, родитель)	Запрос самому себе	
Психологическая проблема		
Беседы с родителями и воспитателями	Сбор информации	Непосредственные наблюдения за ребенком
Психологический диагноз		
В соответствии с профессиональной компетенцией и на уровне возможной конкретной помощи	Профессионально обоснованное предсказание дальнейшего развития ребенка(прогноз)	
Программа развития и коррекции		
<i>Психологическая часть (работа психолога)</i>	<i>Педагогическая часть</i>	
Рекомендации заинтересованным лицам (педагог, родитель)	Работа педагога в соответствии с рекомендациями психолога	
Коррекционная работа психолога	Работа родителей в соответствии с рекомендациями психолога	

Модель взаимодействия педагога-психолога и воспитателя для повышения эффективности коррекционной работы

<i>Профилактика</i>	Создание условий. Наглядная пропаганда. Чтение психологической литературы. Консультативный диалог.
	Беседы.

<i>Диагностика</i>	Тесты, анкеты. Непосредственное наблюдение.
<i>Коррекция</i>	Советы и рекомендации. Специальные занятия с детьми. Практические занятия, тренинги, игры.

3.4. Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями

1 этап - Ознакомительный

- Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение)
- Выделение группы риска

2 этап – Общепрофилактический

- Наглядная агитация (стенды, памятки, печать)
- Встречи со специалистами

3 этап- Работа с группой риска

- Выявление проблем (беседы, наблюдения, тесты, опросы)
- Коррекция родительских установок (тренинги, беседы)

4 этап- Индивидуальная работа

- Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания (выступление на радио, в печати)
- Консультативная индивидуальная помощь (по запросам)

5 этап – Рефлексивный

- Выявление изменений родительских установок в группе риска (беседы, наблюдения)
- Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов)

6 этап. Интегративный

- Современные мероприятия с привлечением группы риска)
- Дискуссия (совместное обсуждение проблем)

7 этап. Перспективный

- Совместное обсуждение планов на будущее

4. Список использованной литературы:

1. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е.Антонов. - Москва: Аркти , 2014. – 211 с.
2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. [Текст]: Методическое пособие / Т.Л.Богина. – Москва: Мозаика – Синтез, 2015. - 112 с.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования [Текст]/ Л.Д.Глазырина. - Москва: ВЛАДОС, 2011. – 187 с.
4. Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду [Текст] / О.И.Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А.Майер. – Москва: Сфера, 2015. – 144 с.
- 5 Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. – Москва: Академия, 2012. – 160 с. 59
6. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К.Полещук и др. - Калининград: Калинингр. ун-т., 2017. - 71 с.
7. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду [Текст]/ Под ред. Т.С. Яковлевой. – Москва: Школьная пресса, 2016. – 233с.
8. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. [Текст]/ Авт. сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. – Москва: АРКТИ, 2017. – 80 с.
9. Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников [Текст]: Практическое пособие / Г.В.Каштанова, Е.Г.Мамаева. – Москва: АРКТИ, 2016. – 64 с.
10. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ [Текст]/ О.Н. Моргунова. – Воронеж: ИкМА, 2015. – 127 с.
11. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст] / Сост. Т.Л. Богина. – Москва: Мозаика-синтез, 2016. – 165 с. 61
12. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста [Текст] / Л.И. Пензулаева. - Москва: ВЛАДОС, 2014. – 128 с.
13. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. Заведений / под ред. С.О.Филипповой. – Москва: Академия, 2017.– 224 с.