

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Абатского района детский сад «Сибирячок»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «17» октября 2023 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ АР д/с «Сибирячок»
_____ Е.В. Глущенко
Протокол от «17» октября 2023 г. № 336



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Здравьики»

Объем: 28 часов

Срок реализации: 7 месяцев

Возрастная категория: 4-5 лет

Место реализации: с. Абатское, ул. Ленина, д.35.

Автор и руководитель:
Зыкова Вера Николаевна,
инструктор по физической культуре

с. Абатское
2023 г

Содержание	Страница
Оглавление	
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Формы контроля и оценочные материалы.	25
2.3. Формы, методы и приемы реализации Программы	25
2.4. Условия реализации программы	26
Список литературы	28

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здравик» (далее-Программа) физкультурно-спортивной направленности спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса обучающихся среднего дошкольного возраста.

Программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом РФ от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 20230 г. и плана мероприятий по её реализации»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением 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»;

Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847) (ФОП ДО);

Уставом образовательной организации;

Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Абатского района детский сад «Сибирячок».

Программа реализуется в рамках кружка дополнительного образования детей «Здравик» и является частью основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа предназначена для работы с детьми среднего дошкольного возраста, в том числе, детьми с ОВЗ (4-5 лет)

Актуальность программы

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Наш детский сад начал поиск решения этих проблем и остановился на использовании спортивных тренажеров. В детском саду начали проводить занятия на детских тренажерах. Наблюдая за детьми, мы выявили, что занятия с тренажерами оказывают положительное эмоциональное воздействие на организм ребенка, укрепляют разные группы мышц и весь организм в целом, а также активизируют познавательную деятельность, развивают творческое воображение. Следует отметить также, что современные тренажеры, имея яркую и привлекательную окраску, побуждают детей к двигательной активности, что также способствует совершенствованию уровня физического развития детей. Задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие

детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно - оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

- ***Игровой стретчинг*** — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

- ***Подвижные игры*** под ритмичную музыку с использованием современного оборудования.

- ***Освоение навыков равновесия***, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стопы.

С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием

видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

- **Стен-аэробика** — танцевальная аэробика с применением специальных платформ — степов. Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми старшего дошкольного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

- **Зверобика** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям. Образно-подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, фантазию и т. д.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

- **Логоритмика** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

Адресат программы

Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет

Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как - мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным,

целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в подвижные игры с правилами (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать с взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения). У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении

Объем программы, срок освоения программы

Программа рассчитана на 7 месяцев обучения с 01.10.2023 г - 30.04.2024 – 28 недель.

Занятие проводится: 1 занятие в неделю, в месяц 4 занятия, в период обучения – 28 занятий.

Режим занятий

Максимальная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, в соответствии с СанПиНом и составляет 20 минут для детей средней группы детского сада (4-5 лет).

Занятия проводятся во второй половине дня,
вторник – с 15.45 ч.

Примерная наполняемость группы – 10 -15 человек

Формы организации образовательной деятельности – групповая

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом с использованием физкультурно-оздоровительных тренажеров.

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

Образовательные

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- ✓ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- ✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;
Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Воспитание здорового во всех отношениях человека;
- ✓ Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми;
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- ✓ Сформированность потребности к ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ Развитие спортивно-волевых качеств личности.

1.3. Планируемый результат

К концу года дети должны уметь:

1. знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия;
2. степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга;

3. основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений;
4. выполнять, показывать повадки животных;
5. работать на степ-платформе;
6. выполнять упражнения на фитболе;
7. уметь слушать музыку;
8. делать упражнения правильно;
9. сформирована мотивация здорового образа жизни;
10. чувствовать ритм, темп, согласованность движений с музыкой.

1.4. Содержание программы

Результат хорошей работы ребенка зависит от его желания, заинтересованности, поэтому важно активизировать внимание дошкольника, побуждать его к деятельности через следующие приемы:

- Игра;
- Музыкальное и видео сопровождение;
- Презентация
- Беседа.

Принципы построения занятий кружка

Программа представлена в виде 28 посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей.

Занятия проводятся один раз в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 20 минут. Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня, в спортивно - музыкальном зале.

Вводная часть: разминка 3 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть (аэробная): 15 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 2 минуты, дыхательные упражнения, релаксация, элементы самомассажа.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности– продолжительность занятий 20 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

Форма организации занятий может варьироваться педагогом и выбирается с учетом той или иной темы.

Учебный план

№	Название темы, работы	Количество часов			Формы мониторинга
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	1	3	Инструктаж по технике безопасности
2	Тематические игровые занятия	6	1	5	Наблюдение за освоением игровых приемов
3	Занятия с элементами стретчинга	6	1	5	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
4	Занятия на тренажерах	6	1	5	Наблюдение и объяснение выполнения упражнений на тренажерах
5	Проведение открытых занятий	2	1	1	Подготовка к открытому занятию
6	Обобщающее занятие	4	1	3	Диагностика освоения программы
Итого:		28	6	22	

Содержание программы:

- Степ - аэробика;
- Зверобика;
- Строевые упражнения;
- Музыкально-подвижные игры;
- Креативная гимнастика;
- Образно-игровые движения (упражнения с превращениями);
- Игровой стретчинг.

Комплексно-тематическое планирование

Месяц	№/п	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Октябрь	1.	«Лесной стадион» <i>Цели и задачи:</i> Привлекать интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику	шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)
	2.	Игровой стретчинг - сказка «Колобок» <i>Цели и задачи:</i> Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз) И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и	индивидуальные коврики, шнуры, мяч-фитбол

		<p>ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)</p> <p>И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)</p> <p>И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)</p> <p>И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)</p> <p>И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу</p> <p>1-2 присесть, мяч вынести вперёд</p> <p>3-4 исходное положение (6 раз)</p> <p>И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза</p>	
	3.	<p>«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	обручи по количеству детей, шнуры
	4.	<p>«Магазин игрушек»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма, навыки</p>	игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей,

		<p>пластичности движений; развивать воображение;</p> <p>закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы-веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p> <p>1. Велотренажер. Натяжение педалей отсутствует. Скорость – 20 ед.</p> <p>2. Диск «Здоровье» Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.</p> <p>3. Ролик гимнастический. Стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывание ролика вперед-назад, вправо-влево (ноги в коленях не сгибать)</p>	неваляшка
<u>Ноябрь</u>	5.	<p>«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути</p> <p>Комплекс ОРУ с гантелями</p> <p>1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.</p> <p>2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.</p> <p>3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.</p> <p>4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам;</p>	гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель

		<p>2 – и. п.</p> <p>5. И. п. – сед, гантели вверх.</p> <p>1 – 2 – левь, гантели к плечам;</p> <p>3 – 4 – и.п.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны.</p> <p>1 – 2 – гантели вперед;</p> <p>3 – 4 – и. п.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам.</p> <p>1 – наклон вправо, левую руку вверх;</p> <p>2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.</p> <p>8. И. п. – о.с., гантели внизу.</p> <p>1 – 4 – четыре прыжка на месте;</p> <p>5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам;</p> <p>6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз;</p> <p>7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам;</p> <p>8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.</p>	
	<p>6.</p>	<p>Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга:</p> <p>ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p> <p>Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах –фитболах.</p> <p>1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.</p> <p>2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.</p> <p>3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.</p>	<p>индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»</p>

		<p>4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.</p> <p>5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.</p> <p>6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.</p> <p>7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).</p> <p>8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.</p>	
	7.	<p>«Игра с ёжиками» <i>Цели и задачи:</i> Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p> <p>Комплекс ОРУ у шведской стенки</p>	<p>массажные мячики по количеству детей, воротики, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1</p>
	8.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Репка» <i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег,</p>	<p>индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи</p>

		кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	
Декабрь	9.	<p>«Снежинки-пушинки» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки 1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед. 2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо. 3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад. 4. Беговая дорожка. Бег.</p>	гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули
	10.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок» <i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p>	индивидуальные коврики
	11.	<p>«В гости к ёлочке» <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности;</p>	дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с

		<p>упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.</p> <p>Работа на тренажерах по методу круговой тренировки</p> <p>1. Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.</p> <p>2. Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.</p> <p>3. Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.</p> <p>4. Беговая дорожка. Бег.</p>	<p>ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол»</p>
	12.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, бег, пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	<p>Индивидуальные коврики</p>
	13.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений:</p>	<p>индивидуальные коврики, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка</p>

	<p> ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий на тренажёрах; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж головы) </p> <p> Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем, посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвою. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник, на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно </p>	
--	--	--

		летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.	
Январь	14.	<p>«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами</p> <p>Комплекс упражнения на дорожке здоровья</p>	Гимнастические палки по количеству детей
	15.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание</p>	Индивидуальные коврики, ёлочка
	16.	<p>Открытое занятие для родителей «Теремок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к</p>	модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушки мышка,

		двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.	ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастический мат, дуги (2шт)
	17.	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр» <i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников. Комплекс ОРУ на фитболах	индивидуальные коврики
Февраль	18	«Нам весело!» (с воздушными шариками) <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, отбивании о пол и ловле воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами	Воздушные шарики по количеству детей, Гимнастическая лестница, гимнастические маты, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
	19	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об	индивидуальные

	<p>умном мышонке» <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.</p> <p>Комплекс ОРУ с гантелями</p> <p>1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.</p> <p>2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.</p> <p>3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и. п.</p> <p>4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.</p> <p>5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.</p> <p>8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.</p>	коврики, дорожки
--	--	---------------------

	20	<p>«К обезьянкам в гости» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в лазании по наклонной лестнице, спуске по наклонной доске, подтягиваясь руками, прыжках с продвижением по «брёвнышкам», в положении сидя на «брёвнышке», через «удава»; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом</p> <p>Комплекс ОРУ с флажками</p>	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2 шт.), модуль «удав»
	21	<p>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p> <p>Работа на беговой дорожке</p>	индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
Апрель	22.	<p>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; закреплять выполнение знакомых упражнений: лягушонок, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка; развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом</p> <p>Степ айробика.</p>	Индивидуальные коврики
	23.	<p>«Мы играем!» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения;</p>	гимнастические палки по количеству

		<p>учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, балансирам, через модуль «Частокол», прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого</p>	<p>детей, модули «брёвнышки», «заборчики», «ёлочки» - стойки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка</p>
	24.	<p>Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке» <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон; развивать у детей координацию и концентрацию внимания</p> <p>Упражнения на велотренажере</p>	<p>индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют»</p>
	25.	<p>«Мы едем, едем, едем!» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений</p>	<p>колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - стойки – ориентиры, ленточки</p>

26-27.	<p>«Весёлый зоопарк» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице, пролезании через модуль «Бочка», прыжках через модули</p>	модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики»
28.	<p>Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие» <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, врассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.</p>	игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук

2.Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
«Здравивики»	01.10.2023г	30.04.2024г.	28	1 академический час	1 занятие в неделю

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

Оценка качества освоения детьми содержания Программы носит индивидуальный, динамический характер - оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств).

В апреле проводится творческий отчет для родителей воспитанников. Воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение всего периода. Наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время.

Участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах на уровне детского сада и села.

Беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.

Отчёты о реализации Программы заслушивается на итоговом педагогическом совете. Отчёт проводится в форме самоанализа, презентации.

2.3. Методы и формы образовательной деятельности

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить

детей срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать законченным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

2.4. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

1. Музыкальный центр 1 шт.
2. Аудиокассеты и CD диски
3. Индивидуальные коврики 20 шт.
4. Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки по 20 шт.
5. Кубики, мякиши по 20 шт.
6. Гимнастические палки 20 шт.
7. Обручи, колечки 20 шт.
8. Тоннели 2 шт.
9. Воротики 6 шт.
10. Дорожки 5 шт.
11. Гимнастическая скамейка 2 шт.
12. Наклонные доски 2 шт.
13. Гимнастическая лестница 4 шт.
14. Гимнастические маты 4 шт.
15. Шнуры 4 шт.
16. Пособие «Паращют» 1 шт.
17. Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка 6 шт.
18. Велотренажёр 2 шт.
19. Тренажер «Беговая дорожка» 3 шт.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Информационное обеспечение

- учебные мультфильмы, фильмы;
- презентации;
- интернет источники;
- литература

Методическое обеспечение

Для реализации поставленной цели и задач на занятиях используются следующие методы работы совместной деятельности:

- игровой (использование развивающих игр по темам);
- наглядный метод (демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов);
- практический (самостоятельная работа при выполнении работы);
- словесный (беседа, рассказ).

Методические материалы: методические пособия, дидактические материалы, электронные пособия, набор образцов подготовленных педагогом для показа каждой конкретной темы;

Кадровое обеспечение

1. ФИО: Зыкова В.Н.

2. Место работы, должность: МАДОУ АР детский сад «Сибирячок», инструктор по физической культуре.

3. Квалификационная категория: первая квалификационная категория.

4. Профессиональное образование: высшее педагогическое 2010г, 2021 г. ТОГИРРО г. Тюмень «Технологии повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в условиях реализации ФГОС дошкольного образования»

2022 г. Диплом о профессиональной переподготовке, квалификация «Инструктор по физической культуре»

5. Стаж: педагогический – 12г., на должности- 2 г.

Список литературы

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения»-М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014
2. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика». Комплекс упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»: Средняя группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Лёвына С.А., Тукачева С.И. «Физкультминутки» Волгоград: Учитель, 2014.
5. Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика»: Игровые комплексы. Изд.2-е, Волгоград: Учитель, 2013.
- Михеева Е.В. «Развитие эмоционально- двигательной сферы детей 4-7 лет.- Изд.2-е.-Волгоград: Учитель, 2014.
6. Зимонина В.Н. «Расу здоровым»: -М.: ТЦ Сфера, 2013.
7. Подольская Е.И. «Комплекс лечебной гимнастики». Изд.3-е.-Волгоград: Учитель, 2014.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014 .