

Администрация муниципального образования
«Светловский городской округ»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «Светловский городской округ»
- детский сад № 2 «Светлячок»

Принята на заседании:
педагогического совета

от 27 мая 2025 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ МО «СГО» -
д/с № 2 «Светлячок»
_____ А.А. Харченко
16 июня 2025 г.
Приказ № 97

Документ подписан электронной подписью
МАДОУ МО "СГО" - д/с № 2 "Светлячок"
3664DBBB425B2A0E0DC7
Срок действия с 04.08.2023 до 04.08.2028
УЦ: Харченко А.А.
Подписано: 27.06.2025 13:22 (UTC)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш-1»**

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Кузнецова Наталья Сергеевна
Инструктор по физической
культуре

г. Светлый 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа.

Предметом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш-1» является комплекс упражнений, направленный на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Содержание программы включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа. В основу программы положена идея известного педагога в области физического развития детей дошкольного возраста С.Я. Лайзана о том, что на этапе дошкольного возраста приоритетным является воспитание у детей мотивации на здоровье, ориентация их жизненных интересов на здоровый образ жизни, т.к. именно в раннем возрасте формируются физические и нравственные стороны будущей личности. На разных этапах развития человека проблема сохранения и укрепления здоровья и здоровый образ жизни всегда были и остаются в центре внимания.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.

Общая физическая подготовка – система физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие.

Физические упражнения – двигательные, целенаправленные на сознательные действия человека, связанные с целым рядом психических процессов: представлением о движении, мыслительной работой.

Закаливание - комплекс регулярных мероприятий, направленный на укрепление здоровья и повышения устойчивости функциональных систем организма к факторам окружающей среды.

Двигательная активность - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата человека, основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма человека.

Оздоровительная физическая культура - это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма.

Физическое развитие - процесс формирования и последующего

изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма человека и основанных на них психофизических качеств.

Нарушения осанки у детей – изменения физиологического положения позвоночника, обусловленные структурными и функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате.

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш-3» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа представляет собой систему двигательной игровой деятельности с применением оздоровительных процедур для укрепления физического и психического здоровья детей.

Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы состоит в следующем. Забота о здоровье детей стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Поэтому, развивая и поддерживая интерес детей к оздоровлению своего организма, мы закладываем основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности дошкольника.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в использовании индивидуально-дифференцированного подхода в занятиях игровой физкультурой. Данный подход предоставляет возможность для зачисления в группы часто болеющих детей.

Практическая значимость образовательной программы. Быть здоровым – естественное стремление человека. Быть всегда в движении – естественная потребность ребёнка. Однако из-за большого количества «интеллектуальных» занятий происходит сокращение двигательной активности дошкольников. В домашних условиях дети также много времени проводят в малоподвижном состоянии сидя у телевизора и компьютера. Недостаток движения приводит к нарушению биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Происходит снижение мышечного тонуса, что ведёт к общей слабости мышц, неспособности удерживать осанку в правильном положении.

Очень хорошо если родители определяют ребёнка в спортивную секцию или танцевальный кружок, устанавливают дома спортивный уголок, что помогает детям восполнить дефицит движения и укрепляет организм. Но не у всех есть такая возможность из-за занятости родителей, ограниченного или неудобного режима работы секций и кружков. Поэтому благодаря созданию данной программы у детей появляется возможность в рамках ДОУ посещать дополнительные занятия, занимаясь оздоровительной физкультурой с элементами адаптивной физкультуры. Такие занятия дают возможность детям получать положительную эмоциональную и физическую нагрузку, осуществлять оздоровление и укрепление детского организма.

Принципы отбора содержания образовательной программы. Образовательный процесс построен с учётом уникальности и неповторимости каждого ребёнка и направлен на максимальное развитие его способностей. Содержание данной программы составлено с учётом следующих принципов.

- единства развития обучения и воспитания;
- систематичности и последовательности;
- доступности;
- наглядности;
- взаимодействия и сотрудничества;
- сезонности;
- культуросообразности;
- комплексного подхода.

Отличительная особенность программы заключается в особой структуре проведения занятий. Разучивание и закрепление упражнений для формирования правильной осанки и оздоровления часто болеющих детей, проходит на двух занятиях, затем на двух следующих занятиях уделяется внимание упражнениям на тренажёрах. Таким образом, в течение месяца, дети осваивают и закрепляют 2 комплекса упражнений, а также укрепляют организм, используя тренажёры.

Цель программы: развитие физического и психического здоровья детей на основе мероприятий по оздоровлению детского организма.

Задачи программы:

1. Совершенствование адаптационных и функциональных возможностей организма, повышение умственной и физической работоспособности, достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.
2. Формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, а также упражнениями с элементами адаптивной физкультуры.
3. Развитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и потребности в них, воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации программы. Дополнительная образовательная программа «Крепыш-1» рассчитана на детей младшего дошкольного возраста (3-4 года). Для обучения по программе зачисляются дети, посещающие МАДОУ МО «СГО» - д/с № 2 «Светлячок». При благоприятной эпидемиологической обстановке могут также зачисляться дети, не посещающие ДОУ.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей воспитанников). На занятия принимаются дети, желающие заниматься и не имеющие медицинского отвода по состоянию здоровья, с разным уровнем развития. Обязательно наличие справки от врача с допуском к занятиям

физической культурой. Программа предусматривает групповые и фронтальные формы работы с детьми. Минимальный состав группы 6 человек, максимальный - 12. Первая часть занятия позволяет разогреть мышцы, подготавливая их к упражнениям с элементами адаптивной физкультуры. Для этого используются разные виды ходьбы и бега. Применяемые упражнения для формирования правильной осанки легки и доступны для выполнения детьми дошкольного возраста. Они проводятся в игровой форме, чем привлекают интерес детей и повышают их положительное эмоциональное состояние, а также осуществляют профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Дыхательные упражнения помогают осуществлять профилактику респираторных заболеваний, заболеваний гриппом, астмой. В дни проведения занятий на тренажёрах их расставляют по спортивному залу так, чтобы детям было удобно подойти к ним и использовать по назначению: беговую дорожку, роликовые массажёры, велотренажёр, канат, сухой бассейн, дорожки здоровья, фитболы, массажные мячики, гантели, эспандер и т.д. В первой части занятия проводим разные виды ходьбы и бега для разогрева мышц, а затем, получив достаточную нагрузку позанимавшись на тренажёрах, заканчиваем занятия игрой малой подвижности с использованием пальчиковой гимнастики, мимической гимнастики, упражнениями на расслабление, упражнения на подвижное и статическое состояние тела ребёнка.

Форма обучения по образовательной программе - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Общее количество часов обучения – 68 часов. Продолжительность 1 занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа не более 15 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

Срок и объём освоения программы: Срок освоения программы – 9 месяцев. Содержание программы ориентировано на возрастные показатели и возможности детей. На полное освоение программы потребуется 68 часов.

Основные методы обучения: занятия проводятся в занимательной, игровой форме. Методами и приемами такого обучения являются словесные, наглядные, практические, игровые. Краткое, четкое объяснение и показ в сочетании с анализом основных элементов движения до начала его выполнения детьми, способствует более активному и осознанному усвоению двигательных представлений. После показа и объяснения целесообразно попросить нескольких детей рассказать, как они будут выполнять движение. Во время выполнения упражнений детям может даваться задание проследить за выполнением движения товарища и отметить, что в нем было правильно и что неправильно, сопоставить выполненное упражнение с образцом, данным взрослым. Такая форма работы даёт возможность проводить качественный анализ и формировать осознанные двигательные представления у дошкольников. Подобные задания учат умению наблюдать, замечать, сравнивать, запоминать и сопоставлять правильные и ошибочные элементы

движения, умению анализировать. Это способствует более глубокому и осознанному усвоению упражнений.

В структуре занятия отмечаются три части:

1. Первая часть вводная, для разогрева мышц, подготавливая их к упражнениям с элементами адаптивной физкультуры.

2. Вторая часть основная. Дети выполняют комплекс упражнений с элементами адаптивной физкультуры под руководством взрослого. Взрослый следит за дыханием, контролирует нагрузку, следит за безопасностью выполнения упражнений, осуществляет страховку. Комплекс упражнений проводится как без предметов, так и с предметами: гимнастическими палками, мячами, фитболами, гантелями и т.д. Игры, включённые в занятие, носят оздоровительный характер, с использованием дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, мимической гимнастики, упражнениями на расслабление, упражнениями на подвижное и статическое состояние тела ребёнка.

3. Третья часть заключительная. Проводятся упражнения на расслабление и анализ занятия.

На занятиях с использованием упражнений на тренажёрах применяются те же методы и приёмы. Они направлены на решение оздоровительных задач с учётом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и осуществлением индивидуального подхода при выполнении этих упражнений. Тренажёры помогают:

- формированию правильной осанки;
- своевременному окостенению опорно-двигательного аппарата;
- формированию изгибов позвоночника;
- развитию сводов стопы;
- укреплению связочно-суставного аппарата;
- развитию гармоничного телосложения;
- регулированию роста и массы костей;

Планируемые результаты. В результате занятий по этой программе дети осваивают комплексы упражнений для часто болеющих детей, осваивают комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития гибкости, укрепления мышечного корсета; овладевают умениями выполнять дыхательные упражнения; овладевают приёмами по использованию тренажёров для профилактики плоскостопия, укреплению мышц рук, ног, спины, живота; применяют упражнения на фитболах для развития координации движений; осваивают игровые упражнения и подвижные игры с применением оздоровительных элементов; проявляют интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

Механизмы оценивания образовательных результатов. Оценивание детей дошкольного возраста не проводится.

Формы подведения итогов реализации программы. Формой подведения итогов служат видео занятия, которые размещаются в социальных группах.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы: образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция); Устав МАДОУ МО «СГО» - д/с № 2 «Светлячок», Положение о порядке оказания платных образовательных услуг и ведении иной приносящей доход деятельности. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом запросов родителей (законных представителей) воспитанников, интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия: занятия проводятся как в групповых ячейках, так и в специально оборудованных кабинетах для кружковой работы. Все помещения соответствуют санитарным нормам СанПин.

Перечень физкультурного инвентаря:

№ п/п	Наименование	Количество (штук)
1	Канат	2
2	Массажная дорожка	1
3	Ребристая доска	2

4	Платочки	20
5	Домик с шарами	1
6	Батут	2
7	Тоннель	2
8	Фитболы	7
9	Сухой бассейн	1
10	Тренажер для ног	2
11	Массажные коврики	10
12	Маты	2
13	Мячи шипованные	18
14	Резиновые кольца	15
15	Ленты цветные	20
16	Мячи	15
17	Рейки	25
18	Обручи	15
19	Беговая дорожка	2
20	Велотренажер	2
21	Маленькие мячи	20
22	Каштаны	20
23	Камешки	20

Кадровые условия. Занятия проводит педагог дополнительного образования соответствующего профиля образования или инструктор по физической культуре. Педагог может иметь, как высшее, так и среднее специальное профессиональное образование соответствующего профиля.

Оценочные и методические материалы. Оценивание детей дошкольного возраста не проводится.

Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий;
- картотека с подвижными играми;
- наглядный материал;
- музыкальный материал;
- физкультурный инвентарь и оборудование.

Информационное обеспечение. В процессе реализации программы интернет ресурсы не используются.

Уровневая дифференциация образовательной программы. Программа относится к базовому уровню.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (68 часов, 2 часа в неделю)

Занятие №1 (вводное)

Познакомить детей с особенностями и режимом занятий. Познакомиться с оборудованием и его предназначением. Рассказать о значении здоровье

сберегающих технологий. Просмотр презентации «Здоровым быть-здорово!»
Выполнить дыхательную гимнастику, поиграть в подвижную игру «Солнышко и дождик».

Занятия №2-5

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба с высоким подъемом колен (Лошадки), ходьба на носках (Петушки), ходьба на пятках (Курочка), ходьба с заданиями для рук (Цыплятки), легкий бег (Догоним цыплят), построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Коровушка»; самомассаж «Хлоп-хлоп» - легкие похлопывания по телу; профилактика плоскостопия «Идем гулять» - ходьба по массажным дорожкам; упражнения в сухом бассейне «Достанем до дна» - брать шары со дна бассейна; подвижная игра «Курочка и цыплятки»; дыхательное упражнение «Ежик».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №6-9

Вводная часть: построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба друг за другом (Дружные ребята), ходьба с заданиями для рук (птички-невелички), ходьба на носках (Петушок), ходьба на пятках (Мишка косолапый), легкий бег (Лошадки скачут), бег в рассыпную, построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Надуем шарик»; самомассаж «Разотрем ручки» - катание шипованного мячика в ладошках и по рукам; профилактика плоскостопия «Птички на веточке» - ходьба по канату приставным шагом; упражнения в сухом бассейне «Покажи шарик» - брать шары определенного цвета; подвижная игра «Найди свой домик»; дыхательное упражнение «Горячий чай».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №10-13

Вводная часть: построение; равнение; ходьба (Дружные ребята); ходьба друг за другом (Мы большие); ходьба с заданиями для рук (Самолетики); ходьба на носках (Лошадки); ходьба на пятках (Мишка косолапый); легкий бег (Уточки плывут); бег в рассыпную; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Гуси шипят»; самомассаж «Ушки» - растирание ушек, легкое подергивание мочки уха, катание шипованного мячика по груди и рукам; профилактика плоскостопия - ходьба по рейке приставным шагом; упражнения в сухом бассейне «Ловкие ручки» - быстро схватить шары двумя руками по сигналу; подвижная игра «Кошки и цыплята»; дыхательное упражнение «Курочка».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №14-17

Вводная часть: построение; равнение; ходьба парами «Вот как мы гуляем»; ходьба с заданиями для рук «Вот какие мы большие»; ходьба на носках и пятках «Красивые ножки»; легкий бег «Быстрые ножки»; построение в рассыпную.

Основная часть: дыхательное упражнение «Совушка-сова»; самомассаж массаж головы, лица, ушей, носа, шеи, точечный массаж; профилактика

плоскостопия- ходьба по ребристой дорожке на пальцах, пятках, катание ногой шипованного мячика; упражнения в домике с шарами «Прокати себя» - продвижение вперед лежа на животе; подвижная игра «Журавли и лягушки»; дыхательное упражнение «Ежик».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №18-21

Вводная часть: построение; равнение; ходьба парами «Мы идем гулять»; ходьба с заданиями для рук «Птички»; ходьба на носках «Мы кошечки»; ходьба на пятках «Мы мишки»; легкий бег, бег приставным шагом «Мы лошадки», чередуя с ходьбой; построение свободное.

Основная часть: дыхательная гимнастика «Самолетик- самолет»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, ногам, грудной клетке, спине; профилактика плоскостопия «Платочки» - захват пальчиками стопы платочка; упражнения на фитболах «Покажи пяточки» - лежа на животе с опорой на ладони и стопы, поднимать поочередно прямые ноги; подвижная игра «Веселые котята»; дыхательное упражнение «Дудочка». Заключительная часть: ходьба.

Занятия №22-25

Вводная часть: построение; равнение; ходьба «Друг за другом»; ходьба с высоким подъемом колен «Лошадка»; ходьба на носках «Петушки»; ходьба на пятках «Курочки»; ходьба с заданиями для рук «Цыплятки машут»; легкий бег, бег в рассыпную «Цыплята разбежались»; спокойная ходьба, построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Надуем шарик»; самомассаж массаж головы, лица, ушей, носа, шеи, точечный массаж; профилактика плоскостопия- ходьба по массажным коврикам; упражнения на фитболах «Вытянем ручки» - лежа на животе с опорой на ладони и стопы, одновременно вытягивать руки вперед; подвижная игра «Черепahi»; дыхательное упражнение «Гуси шипят».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №26-29 с лентами

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба с высоким подъемом колен(Лошадки), ходьба на носках(Петушки), ходьба на пятках(Курочка), ходьба с заданиями для рук(Цыплятки), легкий бег (Догоним цыплят), построение в круг.

Основная часть: дыхательная гимнастика «Сильный ветер с лентами»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, ногам, животу, грудной клетки, спине; профилактика плоскостопия ходьба по следочкам «елочкой»; ходьба по канату «елочкой»; упражнения в сухом бассейне «Велосипед» - вращательные движения ногами вперед, лежа на спине; подвижная игра «Птички в гнездышках»; дыхательное упражнение «Насос».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №30-33

Вводная часть: построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба друг за другом (Дружные ребята), ходьба с заданиями для рук (птички-невелички), ходьба на носках(Петушок), ходьба на пятках (Мишка косолапый), легкий бег (Лошадки скачут), бег в рассыпную, построение в круг. Основная часть: дыхательная гимнастика «Запасливые хомячки»; самомассаж- похлопывания по телу, массаж рук и ладоней; профилактика плоскостопия «Помашем платочком» - укрепление мышц стопы; упражнения в сухом бассейне «Найди игрушку» - поиск игрушки в бассейне с шарами; Подвижная игра «Маленькие ножки бежали по дорожке»; дыхательное упражнение «Горячий чай».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №34-37

Вводная часть: построение; равнение; ходьба (Дружные ребята); ходьба друг за другом (Мы большие); ходьба с заданиями для рук(Самолетики); ходьба на носках(Лошадки); ходьба на пятках (Мишка косолапый); легкий бег (Уточки плывут); бег в рассыпную; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Совушка-сова»; самомассаж «Коллючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по ребристой доске; упражнения на фитболе - сидя на мяче поочередно поднимать в сторону руки; подвижная игра «Зайки и лиса»; дыхательное упражнение «Дудочка».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №38-41 с платочками.

Вводная часть: построение; равнение; ходьба (Дружные ребята); ходьба друг за другом (Мы большие); ходьба с заданиями для рук (Платочки пляшут); ходьба на носках (Платочек выше); ходьба на пятках (Спрячем платочек за спину); легкий бег (Платочки летят); бег в рассыпную; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Самолетик-самолет»; самомассаж - массаж головы, лица, ушей, носа, шеи, точечный массаж; профилактика плоскостопия - ходьба по канату приставным шагом; упражнения в сухом бассейне «Перевернись» - переворачивание из положения лежа на спине в положение лежа на животе; подвижная игра «И на горке снег»; дыхательное упражнение «Подуем на снежинку».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №42-45

Вводная часть: построение; равнение; ходьба парами «Вот как мы гуляем»; ходьба с заданиями для рук «Вот какие мы большие»; ходьба на носках и пятках «Красивые ножки»; легкий бег «Быстрые ножки»; построение в рассыпную.

Основная часть: дыхательное упражнение «Мышка и мишка»; самомассаж «Коллючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по массажным коврикам; упражнения на фитболе «Покажи ладошки-спрячь» - сидя на фитболе вытягивать руки вперед, прятать из-за спины; подвижная игра «День-ночь»; дыхательное упражнение «Носик».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №46-49

Вводная часть: построение; равнение; ходьба парами «Мы идем гулять»; ходьба с заданиями для рук «Птички»; ходьба на носках «Мы кошечки», ходьба на пятках «Мы мишки»; легкий бег, бег приставным шагом «Мы лошадки», чередуя с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Шарик лопнул»; самомассаж - похлопывания по телу, массаж рук и ладоней; профилактика плоскостопия - ходьба по ребристым доскам; упражнения в сухом бассейне «Побарахтаемся» - массаж спины и живота; подвижная игра «Прокати и догони» - катание мяча; дыхательная гимнастика «Хомячок». Заключительная часть: ходьба.

Занятия №50-53 с мячами

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба с высоким подъемом колен (дотянись до мяча), ходьба на носках (Выше мяч), ходьба на пятках (Мяч на голове), ходьба с заданиями для рук (с мячом), легкий бег (Быстрый мяч), построение в круг. Основная часть: дыхательное упражнение «Дудочка»; самомассаж- массаж головы, лица, ушей, носа, шеи, точечный массаж; профилактика плоскостопия- катание шипованного мяча стопой; упражнения на фитболе «Мы мячики» - подпрыгивания на фитболе на месте; подвижная игра «Волк и зайки»; дыхательное упражнение «Сильный ветер». Заключительная часть: ходьба.

Занятия №54-57

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба с высоким подъемом колен (Лошадки), ходьба на носках (Петушки), ходьба на пятках (Курочка), ходьба с заданиями для рук (Цыплятки), легкий бег (Догоним цыплят), построение в круг.

Основная часть: дыхательная гимнастика «Дровосек»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по канату приставным шагом; упражнения на фитболе - лежа на животе на мяче покачивания вперед-назад с небольшой амплитудой; подвижная игра «Спящая лиса»; дыхательное упражнение «Ветер».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №58-61

Вводная часть: построение; равнение; ходьба (Дружные ребята); ходьба друг за другом (Мы большие); ходьба с заданиями для рук (Самолетики); ходьба на носках (Лошадки); ходьба на пятках (Мишка косолапый); легкий бег (Уточки плывут); бег в рассыпную; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Совушка-сова»; самомассаж «Носик, ушки и ручки»; профилактика плоскостопия- ходьба по рейкам пальчиками, серединой стопы, пяточками; упражнения на фитболе - сидя на мяче, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки на поясе, легкое покачивание вверх-вниз; подвижная игра «Круг кружочек»; дыхательное упражнение «Хомячок».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №62-65

Вводная часть: построение; равнение; ходьба «Друг за другом»; ходьба с высоким подъемом колен «Лошадка»; ходьба на носках «Петушки»; ходьба на пятках «Курочки»; ходьба с заданиями для рук «Цыплятки машут»; легкий бег, бег в рассыпную «Цыплята разбежались»; спокойная ходьба, построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Ворона»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, шее, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по массажным коврикам; упражнения на фитболе - стоя на коленях отводить в сторону руки поочередно; подвижная игра «Ловишки с ленточками»; дыхательное упражнение «Гудок паровоза».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №66-68

Вводная часть: построение; равнение; ходьба «Друг за другом»; ходьба на носках «Тянемся выше»; ходьба на пятках «Мишка»; ходьба с заданиями для рук «Цыплятки машут»; легкий бег, бег с высоким подниманием бедра «Лошадка скачет»; спокойная ходьба, построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Часики»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, шее, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- катание шипованного мяча стопами, катание мяча в стопах; упражнения на фитболе - покачивания на мяче в положении лежа на спине; подвижная игра «Волк во рву»; дыхательное упражнение «Воздушный шарик».

Заключительная часть: ходьба.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (68 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,6	0,4	1
2	Общая физическая подготовка	2,2	9,8	12
3	Дыхательные упражнения	2,2	9,8	12
4	Профилактика плоскостопия	2,2	9,8	12
5	Сухой бассейн	1	5	6
6	Тоннель	1	5	6
7	Фитболы	1	5	6
8	Подвижные игры	2	10	12
9	Безопасность на занятиях физической культуры	1	-	1
ИТОГО:		13,2	54,8	68

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,6	0,4	1
2	Общая физическая подготовка	2,2	9,8	12
3	Дыхательные упражнения	2,2	9,8	12
4	Профилактика плоскостопия	2,2	9,8	12
5	Сухой бассейн	1	5	6
6	Тоннель	1	5	6
7	Фитболы	1	5	6
8	Подвижные игры	2	10	12
9	Безопасность на занятиях физической культуры	1	-	1
ИТОГО:		13,2	54,8	68

Рабочая программа воспитания.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной программы направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни, как основоположной ценности и здоровью, как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Используемые методы воспитательной работы: показ, объяснение; использование игровых подражательных упражнений и игровых заданий; наблюдение; привлечение детей к размещению физкультурно-игровых пособий; беседа, рассказ.

Планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребёнка дошкольного возраста:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое;
- стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«Физическое воспитание в семье».	В рамках занятий	март
2.	«Мы за здоровый образ жизни!»	В рамках занятий Информационный стенд	апрель
3.	Открытое занятие для родителей/ законных представителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры.	апрель

Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О

мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 2022 года № 629 «Об утверждении осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагогов дополнительного образования:

11. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» Творческий Центр, Москва 2001г.

12. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет» Творческий центр, Москва 2009г.

13. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» Москва «Просвещение» 2005г.

14. Подольская Е.И., «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет» 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011г.

15. Утробина К.К., «Занимательная физкультура в детском саду» Москва Издательство ГНОМид, 2004г.

16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» ВЛАДОС, МОСКВА, 2004г.

Для обучающихся и родителей: не предусмотрены.

Интернет ресурсы: не предусмотрены.