

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: 30.06.2025 09:11 (UTC)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш-2»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
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-2» 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 заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни. На раннем этапе развития ребенка можно привить ему любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребенка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Спортивные секции и кружки в системе дополнительного образования предназначены для детей старшего дошкольного возраста, а данная программа рассчитана на занятия с младшими и средними дошкольниками. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений дает возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

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 предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, укрепление здоровья. Занятия способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию.

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 ДОО 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 сбалансированной структуре игровых занятий с включением в нее оздоровительных упражнений. 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: развитие физического и психического здоровья детей на основе их двигательной активности. Предупреждение заболеваний путем создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Развивающие:

2. Повышать устойчивость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.

3. Тренировать дыхательную систему, развивать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия, укреплять мышечную систему организма.

Воспитательные:

4. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях общеукрепляющими и профилактическими упражнениями.

5. Привлекать детей к самопрофилактике, учить бережно относиться к своему здоровью.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации программы. Программа предназначена для детей дошкольного возраста 4-5 лет. 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 - 15. Оптимальный состав группы 10 человек.

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 20 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

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: наглядные, словесные, практические, игровые, мотивационные, групповые индивидуальные упражнения.

Занятия имеют определённую структуру:

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы, бега, прыжков и упражнений с предметами и без, комплекса ритмической гимнастики.

Основная часть занятия занимает 10-12 минут и содержит следующие задачи: Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков и развитие физических качеств детей. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на укрепление стоп, осанки, дыхательные упражнения и самомассаж, упражнения на укрепление всех мышц. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, обогащающими двигательный режим, который способствует развитию всех физических качеств - ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Задача этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные, на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением, самомассаж, релаксация, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

Планируемые результаты. Итогом реализации программы должны стать следующие показатели:

1. Овладение комплексом самомассажа «Я здоровым вырастаю».
2. Освоение дыхательных упражнений.
3. Овладение приемами профилактики плоскостопия.
4. Закрепление правил в подвижных играх.
5. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
6. Проявление устойчивого интереса к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

Механизм оценивания образовательных результатов. Оценивание детей дошкольного возраста не проводится. Результаты реализации программы будут отслеживаться в ходе наблюдений за самостоятельной деятельностью детей: умением ребенка применять самомассаж, дыхательную гимнастику, правильное и качественное выполнение упражнений, точно в заданном темпе и ритме, проявлением самоконтроля и самооценки, сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы будут проходить в форме открытого занятия для родителей воспитанников и размещения видео занятия в родительских чатах и официальных 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 стартовому уровню.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (68 часов, 2 часа в неделю)

Занятие №1 (вводное)

Познакомить детей с режимом занятий. Познакомить с оборудованием и его предназначением. Рассказать о значении здоровьесберегающих технологий. Просмотр презентации «Здоровым быть-здорово!» Выполнить упражнение для осанки возле стены, дыхательную гимнастику, поиграть в подвижную игру «Бездомный заяц».

Занятия №2-5

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба «В путешествие»; ходьба с заданиями для рук «Как умеют наши руки»; ходьба на носках, пятках «Медведи»; легкий бег, чередовать с ходьбой «Лошадки»; построение в круг.

Основная часть: Дыхательное упражнение «Качели»; самомассаж «Коллючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, в ладонях, по груди, животу, спине; профилактика плоскостопия - ходьба по массажным

дорожкам; упражнения в сухом бассейне «Найди игрушку»; подвижная игра «Птички в гнездышках»; дыхательное упражнение «Дерево на ветру».

Заключительная часть: ходьба.

Занятия №6-9

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба «В путешествие»; ходьба с заданиями для рук «Наши руки не скупают»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде стоп «Медвежата»; легкий бег, чередовать с ходьбой «Птички»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Дерево на ветру»; самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»; профилактика плоскостопия- ходьба по ребристой доске; упражнения в сухом бассейне «Хватай двумя руками, отпускай»; подвижная игра «День-ночь»; дыхательное упражнение «Дровосек».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №10-13 с лентами

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба «В путешествие»; ходьба с заданиями для рук «Ленточки летят»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде стоп «Котята»; полуприсяду «Лиса», легкий бег, чередовать с ходьбой «Мышки»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Дровосек»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика в ладонях, по рукам, ногам, груди, шее, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по канату приставным шагом; упражнения в сухом бассейне «Велосипед» - лежа на спине выполнять вращательные движения ногами; подвижная игра «Ловишка с лентами»; дыхательное упражнение «Сердитый ежик».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №14-17

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба парами «Дружные ребята»; ходьба с заданиями для рук «Самолеты»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде стоп «Котята»; в полуприседе «Лиса», легкий бег, чередовать с ходьбой «Мышки»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Сердитый ежик»; самомассаж «Сюрприз»; профилактика плоскостопия «Платочек» - захват пальцами ног платочка, помахать; скомкать платочек пальцами ног; упражнения в сухом бассейне «Перевероты» - повороты на правый (левый) бок из положения лежа на спине, лежа на животе; подвижная игра «Великаны и гномы»; дыхательное упражнение «Надуй шарик».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №18-21

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба «Паровозик»; ходьба с заданиями для рук «Ловкие руки»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде стоп

«Медвежата»; с высоким подниманием бедра «Лошадки», легкий бег, бег приставным шагом чередовать с ходьбой «Волки»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Надуй шарик»; профилактика плоскостопия «Ловкие ноги» - ходьба с мячиком, камешком, каштаном, зажатым пальцами ног; упражнения в домике с шарами «Проползи» - ползание по-пластунски в домике с шарами; подвижная игра «Мы веселые ребята»; дыхательное упражнение «Листопад».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №22-25 с мячами

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба парами «Дружные ребята»; ходьба с заданиями для рук «Послушный мяч»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде стоп «Выше подними»; с высоким подниманием бедра «Лошадки», легкий бег, бег змейкой чередовать с ходьбой «Быстрый мяч»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Листопад»; профилактика плоскостопия - ходьба по рейкам пальцами ноги, серединой стопы, пятками; упражнения на фитболе «Покажи ручки» - стоя на коленях поочередное отведение рук в стороны; подвижная игра «Лохматый пес»; дыхательное упражнение «Гуси летят».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №26-29

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба «В путешествие»; ходьба с заданиями для рук «Ловкие руки»; ходьба в рассыпную «Рассыпались бусинки-собрались» ходьба на носках, пятках «Все умеем»; гусиным шагом «Гуси вышли на прогулку», легкий бег чередовать с ходьбой «Быстрые ноги»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Гуси летят»; самомассаж «На солнечной полянке»; профилактика плоскостопия - катание, постукивание шипованного мяча стопой, захват мяча обеими стопами; упражнения на фитболе «Покажи пяточки» - лежа на животе на мяче, в упоре на руках поочередное отведение прямой ноги назад; подвижная игра «Цветные автомобили»; дыхательное упражнение «Пушок».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №30-33

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с подъемом на носки; ходьба «Мы идем»; ходьба с заданиями для рук «Крылышками машем»; ходьба в рассыпную «Рассыпались бусинки-собрались» ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; легкий бег, бег по диагонали чередовать с ходьбой «Котята»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Пушок»; самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»; профилактика плоскостопия - ходьба по следочкам «елочкой», ходьба по канату «елочкой»; упражнения на фитболе - сидя на фитболе покачиваться на мяче; подвижная игра «Лиса в курятнике»; дыхательное упражнение «Ворона».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №34-37

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены, с подъемом на носки; ходьба «Мы идем»; ходьба с остановкой по сигналу «Стоп»; ходьба с заданиями для рук «Сильные руки»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Сильные ноги»; легкий бег, бег змейкой чередовать с ходьбой «Быстрые ноги»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Ворона»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мяча в ладонях, по рукам, по груди, животу, шее, ногам, спине; профилактика плоскостопия- упражнения на тренажере для ног «Счеты»; упражнения на фитболе - лежа на спине покачиваться вперед-назад, удерживая равновесие; подвижная игра «Мороз красный нос»; дыхательное упражнение «Подуем на снежинку».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №38-41

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены, с подъемом на носки; ходьба «Мы идем»; ходьба с остановкой по сигналу «Стоп»; ходьба с заданиями для рук «Сильные руки»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Сильные ноги»; легкий бег, бег змейкой чередовать с ходьбой «Быстрые ноги»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Подуем на снежинку»; самомассаж «Сюрприз»; профилактика плоскостопия- ходьба по ребристой доске на носках, пятках; упражнения на фитболе - сидя на мяче выполнять легкие подпрыгивания на месте; подвижная игра «Зайцы и волк»; дыхательное упражнение «Вырасти большой».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №42-45

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба парами «Дружные ребята»; ходьба с заданиями для рук «Помашем крылышками»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; легкий бег, бег с высоким подниманием бедра «Лошадки» чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Вырасти большой»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, ногам, шее, груди, животу, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по рейкам приставным шагом; упражнения на фитболе - прыжки на мяче с продвижением вперед; подвижная игра «Волк и зайцы» на фитболах; дыхательное упражнение «Паровозик».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №46-49

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба «Поезд»; ходьба с заданиями для рук «Самолет»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Ловкие ноги»; легкий бег, бег в рассыпные «Горошки» чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Паровозик»; самомассаж «На полянке»; профилактика плоскостопия- ходьба по массажным дорожкам на носках, пятках, всей стопой; упражнения на батутах- прыжки на двух ногах; подвижная игра «Повар и котята»; дыхательное упражнение «Часики».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №50-53

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба «Поезд»; ходьба с заданиями для рук «Самолет»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Ловкие ноги»; легкий бег, бег в рассыпные «Горошки» чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Часики»; самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»; профилактика плоскостопия- упражнения на тренажере для ног «Счеты»; упражнения на беговой дорожке- легкий бег; подвижная игра «Перелет птиц»; дыхательное упражнение «Каша кипит».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №54-57

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми и закрытыми глазами; ходьба «Мы идем»; ходьба с заданиями для рук «Пташки учатся летать»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; ходьба с высоким подниманием бедра «Лошадки»; легкий бег, чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Каша кипит»; самомассаж «Колбочный мячик» - катание шипованного мячика в ладонях, постукивание мяча пальчиками, катание по шее, груди, спине, катание мяча ступнями; упражнения на велотренажере- вращение ногами вперед и назад; подвижная игра «Мышеловка»; дыхательное упражнение «Волна».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №58-61

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми и закрытыми глазами; ходьба «Мы идем»; ходьба с заданиями для рук «Не ошибись»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; легкий бег, бег змейкой чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Волна»; самомассаж «Сюрприз»; профилактика плоскостопия- переключивание мячиков, камешков, каштанов пальцами стопы из обруча в обруч; упражнения с резиновыми кольцами «Сильные руки» - сжимание и разжимание резинового кольца; подвижная игра «Волк во рву»; дыхательное упражнение «В лесу».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №62-65

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми и закрытыми глазами; ходьба «Бусинки»; ходьба с заданиями для рук «Не ошибись»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; ходьба в рассыпную «Бусинки рассыпались- собрались»; легкий бег чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «В лесу»; самомассаж по выбору детей из ранее разученных; профилактика плоскостопия- ходьба по обручу пальцами, серединой стопы, пятками; упражнения в домике с шарами «Майские жуки» - барахтанье руками и ногами в положение лежа на спине; подвижная игра «Гуси лебеди»; дыхательное упражнение «Аист».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

Занятия №66-68

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми и закрытыми глазами; ходьба «Мы шагаем»; ходьба с заданиями для рук «Руки»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата; легкий бег чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Аист»; самомассаж по выбору детей из ранее разученных; профилактика плоскостопия- ходьба по ребристой доске на носках, серединой стопы, пятками; упражнения на тренажере для ног «Счеты»; подвижная игра «Зайцы и волк»; дыхательное упражнение «Насос».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

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. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» для детей 3-5 лет Творческий Центр Москва 2008г.

12. Береснева З.И. «Здоровый малыш» Творческий Центр Москва 2003г.

13. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» Творческий центр СФЕСО Москва 2001 г.

14. Егоров Б.Б., Нестерюк Т.В. «Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ» Элиста 1999г.

15. Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада» Творческий центр Москва 2005г.

16. Кудрявцев В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления» Линка-Песс Москва 2000 г.

17. Литвинова М.Ф. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни» Линка-Пресс Москва 2005 г.

18. Сиротюк А. «Что надо знать о психомоторном развитии» журнал «Здоровье дошкольника» №4 2008 г.

19. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» ГМОМид 2004 г.

20. Филиппова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2005г.

Для обучающихся и родителей: не предусмотрены.

Интернет ресурсы: не предусмотрены.