

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому направлению развития детей № 35 «Теремок» г. Светлоград

Рассмотрено:  
на заседании  
педагогического совета  
МКДОУДС № 35  
Протокол №1  
«27» 08 2021г.



**Дополнительная образовательная программа по  
Физическому направлению  
«Здоровячок»**

Образовательная область «Физическое развитие».

**Рассчитана:** для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

**Срок реализации:** 1 год.

**Составитель:** инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории  
Л.А.Карлина

г. Светлоград, 2021г.

## **Содержание.**

### **1. Целевой раздел Программы:**

- 1.1 Пояснительная записка..... 3 стр.
- 1.2 Цели и задачи..... 4 стр.
- 1.3 Принципы и подходы к формированию программы..... 5 стр.
- 1.4 Характеристики особенностей развития детей от 5 до 6 лет..... 6 стр.
- 1.5 Планируемые результаты освоения Программы..... 7 стр.

### **2. Содержательный раздел Программы:**

- 2.1 Основные направления программы..... 7 стр.
- 2.2 Формы и средства реализации Программы.....9стр.
- 2.3 Принципы взаимодействия с детьми..... 9 стр.
- 2.4 Календарно-тематическое планирование.....10 стр.
- 2.5 Перспективное планирование.....11 стр.
- 2.6 Система мониторинга планируемых результатов освоения программы.....14 стр.
- 2.7 Мониторинг детского развития.....13 стр.
- 2.8 Особенности взаимодействия с родителями.....14 стр.

### **3. Организационный раздел Программы:**

- 3.1 Место реализации программы в режиме дня.....15 стр.
- 3.2 Содержание предметно-пространственной развивающей среды.....15 стр.
- 3.3 Методическое обеспечение программы.....17 стр.

### **4. Приложение:**

Комплексы, направленные на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки (Приложение№3)

## 1. Целевой раздел Программы:

### 1.1 Пояснительная записка

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

*Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.*

Данная программа составлена на основе программ и технологий:

- «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д. Глазырина
- «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
- «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- Элементы программы «Школа мяча» Н. И. Николаевой
- Инновационные технологии стретчинг-гимнастики, игрового-стретчинга «СА-фи-дансе»;

- Технология «Фитбол-аэробика» авторов Ж.Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной.
- «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова.
- «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина.
- «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики В.Г. Алямовская.

## **Актуальность программы**

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Для укрепления здоровья детей нашего дошкольного учреждения разработана Программа оздоровительного кружка «Здоровячок». Она рассчитана для детей от 5 до 6 лет на 1 год.

### **1.2 Цели и задачи программы:**

**Цель:** содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция осанки и свода стопы, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формирование устойчивого интереса к физкультурной деятельности;
- формирование двигательных навыков и умений;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- содействовать развитию желания физического самосовершенствования.

#### **Развивающие:**

- формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения.

#### **Воспитывающие:**

воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

воспитывать выдержку, уверенность и решительность, умение управлять своими поступками;

воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию программы:**

***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

***Принцип связи теории с практикой*** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

***Принцип повторения умений и навыков*** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

***Принцип успешности*** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

***Принцип активного обучения*** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

***Принцип коммуникативности*** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

***Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу*** направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **1.4 Особенности развития детей от 5 до 6 лет**

##### **Старшая группа**

##### **(от 5 до 6 лет)**

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов;

развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение, мышление, воображение, внимание, речь, образ Я.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
4. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
5. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
6. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы:**

1. Созданы необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
2. Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.
3. Создана система оздоровительной работы с детьми.
4. Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
5. Снижен уровень заболеваемости.
6. Оптимизирована работа с родителями.

В результате освоения программы дошкольник:

#### **Будет знать:**

правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.

#### **Будет уметь:**

Обучающиеся будут уметь выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.

## **2. Содержательный раздел программы:**

### **2.1 Основные направления программы:**

Программа «Здоровячок» включает четыре раздела.

В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

#### **I. Профилактика и коррекция нарушения осанки**

##### **Теоретический материал:**

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

##### **Практический материал:**

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них

- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

## **II. Профилактика и коррекция плоскостопия**

### **Теоретический материал:**

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

### **Практический материал:**

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

## **III. Совершенствование двигательных умений**

### **Теоретический материал:**

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

### **Практический материал:**

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

## **IV. Развитие физических качеств**

### **Теоретический материал:**

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

### **Практический материал:**

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).



## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы**

**Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:**

- Упражнения для коррекции осанки
- Корректирующая, ритмическая гимнастики
- Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики (по методике Алямовской)
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой
- Ходьба по массажным дорожкам
- Хороводы, различные виды игр

Для успешной реализации программных задач используются

**занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

**Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

## **2.3 Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

## 2.4 Календарно-тематический план

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Сентябрь</b>		
1	Вводная беседа. Упражнения на коррекцию плоскостопия, укреплению мышечного корсета спины.	2 часа
2	Упражнения в различных видах ходьбы. Ходьба по канату, с различным положением стопы.	2 часа
<b>Октябрь</b>		
3	Упражнения около гимнастической стенки. Игры с мячом.	2 часа
4	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.	2 часа
<b>Ноябрь</b>		
5	Упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на ковриках.	2 часа
6	Упражнения возле стены.	1 час
7	Игры и упражнения с обручем. Массаж глаз. Самомассаж стоп и голени.	1 час
<b>Декабрь</b>		
8	Упражнения в парах с малым мячом, с кеглями.	2 часа
9	Упражнения на ковриках. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.	2 часа
<b>Январь</b>		
10	Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками.	2 часа
11	Игры и упражнения с мячом, гимнастическими палками.	2 часа
<b>Февраль</b>		
12	Эстафеты с оборудованием для коррекции плоскостопия.	2 часа
13	Упражнения с нетрадиционным оборудованием.	2 часа
<b>Март</b>		
14	Упражнения с нетрадиционным оборудованием.	2 часа
15	Игры, упражнения со скакалкой.	2 часа
<b>Апрель</b>		
16	Игры, эстафеты с мелкими предметами.	2 часа
17	Пальчиковая гимнастика. Массаж ушей.	2 часа
<b>Май</b>		
18	Упражнения на турнике.	2 часа
19	Занятия по интересам.	2 часа
	<b>Всего</b>	<b>36 часов</b>

## 2.5 Перспективный план работы кружка «Здоровячок»

Месяц	Вид ОД	Задачи	Содержание
Сентябрь	Контрольно-проверочное	Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств. Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку.	Плантаграфия. Вводная беседа. Обучение простейшим упражнениям на коррекцию плоскостопия и формирования правильной осанки - укрепление мышечного корсета спины. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку.
Октябрь	Познавательное Тренировочное	Обучать разным видам ходьбы; учить принимать правильную осанку при выполнении упражнений около гимнастической стенки и упражнений с мячом	Познакомить с дорожкой следов. Обучить ходьбе «ёлочкой», приседу на внешней стороне стопы. Упражнения около гимнастической стенки без предметов. Массаж стоп. «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки. Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
Ноябрь	Тренировочное Игровое	Обучать выполнению упражнений на гимнастической скамейке, возле стены, сохраняя правильную осанку. Обучать самомассажу	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперёд, сохраняя правильную осанку. Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы. Разучить упражнения возле стены. Игра «Подтяни живот» с мячом возле стены, сохраняя

		стоп и голени.	осанку. Упражнения на расслабление. Массаж глаз; расслабление глаз. Самомассаж стоп и голени.
Декабрь	Тренировочное  Игровое	Учить детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом на ковриках.	Разучить новый комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями. Ходьба по наклонной ребристой доске. Ходьба по наклонной доске вверх на носках. Упражнение «Пингвины», «Передай кеглю другому». Выбрасывание мяча, зажатого между стоп, прыжком вперёд. Упражнения на ковриках. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.
Январь	Тренировочное  Игровое	Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине.	Разучить коррекционные упражнения с мешочками; с гимнастическими палками.  Развивать умение переносить лёгкие предметы на голове: поднимаясь и спускаясь по наклонной доске; передвигаясь боком приставными шагами по плоской гимнастической палке. Лазать «по-медвежьей» с мешочком на спине.  Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки.  Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног. Массаж глаз; повороты глаз. Самомассаж плечевого пояса.
Февраль	Тренировочное	Закрепить упражнения для укрепления мышц стопы;	Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки,

		<p>навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Упражнять в выполнении дыхательной гимнастики.</p>	<p>прокатывание её стопами. Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки.</p> <p>Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>Упражнения с нетрадиционным оборудованием «дорожка мячей»: ходьба «змейкой», сохраняя правильную осанку; бег «змейкой»; перебрасывание мячей друг другу в парах.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
Март	Тренировочное	<p>Разучить упражнения с нестандартным оборудованием</p> <p>Учить выполнять упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять в прыжках через скакалку, приземляясь мягко на носки.</p>	<p>Упражнения с нетрадиционным оборудованием «цветные палочки». Разучить упражнения с ними, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя концы палочек.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: вис, приседания, приставные шаги (хват руками у груди).</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Упражнения с массажными мячиками, самомассаж.</p>
Апрель	Тренировочное	<p>Продолжать учить выполнять упражнения для укрепления мышцы стопы.</p> <p>Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку;</p>	<p>Эстафета: «Чья команда больше соберёт пуговиц пальцами ног?»</p> <p>Различные виды ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке способом - серединой</p>

		лазании по гимнастической стенке; выполнять вис на турнике, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса	стопы, сохраняя равновесие. Вис на турнике, стараясь подтянуться, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса
Май	Игровое	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием	Занятия по интересам: зал разбит на несколько зон с разными пособиями, предметами. Самомассаж. Упражнения на ковриках. Ходьба по дорожкам здоровья. Плантография. Дыхательная гимнастика.
	Контрольно-проверочное	Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения в кружке.	Тесты уровня подготовки воспитанников Определение результатов работы.

## 2.6 Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года:

Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

**Формы мониторинга:** специальные педагогические пробы.

Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики.

Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и силы мышц брюшного пресса.

Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим упражнениям.

Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики.

Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения.

**Критерии оценки освоения программы**

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

2. Физическое развитие:

- Оценка физического развития;
- Физическая подготовленность.

2. Показатели состояния осанки и свода стопы.

3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка:

- Эмоциональность;
- Моторика;
- Внимание;
- Память;
- Психологическая адаптация.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

## 2.7 Мониторинг детского развития в спортивном кружке «Здоровячок»

Мониторинг: сентябрь/май

Руководитель кружка Л.А.Карлина

### Диагностическая карта мониторинга физического развития детей в спортивном кружке «Здоровячок»

№	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы		Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.		Выполнение упражнений, формирующих осанку		Подвижные и спортивные игры		Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении.		Баллы	
		ис	Ит	ис	Ит	ис	ит	Ис	ит	ис	Ит	Ис	ит
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													

### **Уровни освоения**

**Достаточный (3 балла)**- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

**Близкий к достаточному (2 балла)** - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

**Недостаточный (1 балл)** – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

### **2.8 Особенности взаимодействия с родителями:**

**Цель:** Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

**Задачи:** 1.Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.

2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

### **Работу по данному направлению ведем через:**

- Родительские собрания
- Дни открытых дверей
- Совместные мероприятия детей и родителей
- Анкетирование
- Консультации
- Фотовыставки
- Оформление папок-передвижек
- Индивидуальные беседы

**Предполагаемый результат:** Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей. Родители интересуются оздоровительной работой в группе, посещают занятия, в спортивном кружке, принимают участие в спортивных проектах, в оздоровительных мероприятиях. У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

### **3. Организационный раздел Программы:**



### **3.1 Место реализации программы в режиме дня**

- Спортивный зал.
- Данная программа рассчитана на один год для детей 5-6 лет.
- Дни занятий кружка по пятницам один раз в неделю-36 занятий в год.
- Продолжительность занятия 25 минут.
- Содержание рабочей программы реализуется во вторую половину дня.

### **3.2 Содержание предметно-пространственной развивающей среды**

#### **Спортивный зал.**

- Спортивное оборудование (скамейки, дуги, мячи, обручи, баскетбольные корзины, стенка здоровья и пр.);
- Нетрадиционное оборудование: массажные дорожки, набивные мячи, мешочки с песком и т.д.

#### **Спортивная площадка.**

- разметка для общих развивающих упражнений, для упражнений по развитию координации движений, зона для прыжков;
- пространство для организации подвижных игр,
- спортивный комплекс для виса, лазания, метания;
- выносное оборудование для выполнения общеразвивающих упражнений, основных видов движений, игр.

#### **Технические средства обучения.**

- Магнитофон;
- Мультимедийная установка.

### **3.3 Методическое обеспечение программы:**

#### **Список используемой литературы:**

1. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», «Точечный массаж», «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки», Москва, «ЛИНКА-ПРЕСС»,2000г.
2. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам», Москва, ГИЦ «Владос», 2001г.
3. А.Н Стрельникова «Дыхательная гимнастика»
4. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.
6. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
7. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1991. – 688 с.

8. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.
9. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-пресс, 2001
10. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. «Физкульт –привет минуткам и паузам!» Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006г.
11. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.
12. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007г.
13. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
14. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006г.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008г.
16. Михеева Е.В. «Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет». Издательство «Учитель», 2011г.
17. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель», 2011г.
18. Арстанова Л.Г. «Занятия и развлечения со старшими дошкольниками». Издательство «Учитель», 2009г.

### **Интернет - ресурсы**

19. Интернет: [www.detskiysad.ru](http://www.detskiysad.ru)
20. <http://www.dedushka.net> – Детская сетевая библиотека. Каталоги по возрасту, по авторам. Полезные ссылки: Сайты для родителей; Электронные архивы.
21. <http://www.kinder.ru> – каталог детских ресурсов Интернет KINDER.RU. Более 2000 ссылок на сайты о детях и для детей.