

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка - детский сад №119 «Волшебная страна»

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр - детский сад № 119»
Протокол № 3
от «23» января 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ
МО г. Краснодар
«Центр - детский сад №119»

Н.В.Волкова
от «23» января 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Будь здоров»
для детей 5-6, 6-7 лет**

Автор:
Шмигирилова Наталья Григорьевна,
воспитатель

г. Краснодар - 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов.	Стр.
I.	Целевой раздел.	
1.1.	Пояснительная записка: актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы.	6
1.3.	Принципы и подходы реализации программы	6
1.4.	Значимые для разработки и реализации характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	7
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	8
II	Содержательный раздел.	
2.1.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	10
2.2.	Перспективно - тематическое планирование	11
III	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение: методическое, информационное	15
3.2.	План образовательной деятельности (по часам)	16
3.3.	Развивающая предметно-пространственная среда	16
	Список литературы	18

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Будь здоров» имеет **физкультурно-спортивную направленность** в рамках платных дополнительных образовательных услуг муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка - детский сад №119 «Волшебная страна». Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, разработана на основе материалов Федеральной образовательной программы и учебного пособия Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду». Она сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Данная программа рассчитана на 2 год обучения для детей 5-6 и 6-7 лет с периодичностью занятий - один раз в неделю. Содержание её соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего обучения и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Новизна программы «Будь здоров» состоит в использовании подвижных игр как средства обучения. Так как подвижные игры развивают и совершенствуют движения детей, укрепляют и закаляют их организм. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

В спортивных играх в комплексе решаются профилактические, образовательные и воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность: дошкольники овладевают основами техники некоторых спортивных игр, их опыт обогащается специальными способами действий. Определёнными

навыками поведения. Всё это подготавливает детей к активному участию в будущих школьных спортивных мероприятиях.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

От детей дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования. Игры эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально-волевых качеств – взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Актуальность программы заключается в использовании игровых технологий, являющихся очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса. А её специфика развивает все физические качества детей дошкольного возраста (скорость,

быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость), а так же такие физические качества как глазомер и равновесие.

Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3—4 %, с нарушениями осанки — 50—60 %, плоскостопием — 30 %, равновеликостью нижних конечностей более 1 см — 17 %. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки, невысокий материальный уровень семьи и уровень здоровья родителей.

Анализ состояния здоровья детей показал, что оздоровление и обеспечение всестороннего физического развития ребёнка – это одна из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Особенно она актуальна в России, где состояние здоровья детей характеризуется высокими показателями заболеваемости и смертности. В связи с этим стоит острая проблема работы дошкольных учреждений, как со здоровыми детьми, так и ослабленными.

В настоящее время дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
 2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
 3. Способствовать формированию правильной осанки
 4. Содействовать профилактике плоскостопия.
 5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
 6. Развивать творческие способности воспитанников.
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Специальные задачи:

- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

1.3. Принципы и подходы реализации программы

Принципы реализации программы.

Принцип наглядности. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Принцип систематичности и последовательности. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Принцип связи теории с практикой. 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. 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.

Подходы реализации программы.

1. Системно - деятельностный подход;
2. Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
3. Творческая организация (креативность) образовательного процесса;
4. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

Принципы взаимодействия педагога с детьми:

- 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.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старших групп (5-6 лет)

Дети умеют выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Закрепляют умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся

прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учатся ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учатся ориентироваться в пространстве. Учатся элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Учатся помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Учатся различным видам спорта. Учатся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах. Учатся спортивным играм и упражнениям. Умеют прыгать вперёд, и назад, перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой работать ещё не могут. Умеют двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Они могут закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Дети учатся быстро ловить и бросать мяч обратно. Следят за равновесием. Хорошо прыгают: перепрыгивают через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. Они учатся прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге.

Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительных групп (6-7 лет)

Дети знают правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка. Умеют выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Умеют демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения, выполнять упражнения для формирования осанки. Имеют представления о здоровом образе жизни, закаливающих процедурах. Умеют действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал, а также согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах. Учатся сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учатся добиваться в технике основных движений естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляют умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваются активного движения кисти руки при броске мяча. Умеют вести мяч: с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ногой в движении; с передачей напарнику; с дополнительными

заданиями.

Бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов; после ведения (с фиксацией остановки); вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег); перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук; соблюдать правила в командной игре.

Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Развивают в упражнениях силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Закрепляют навыки выполнения спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Развивают в основных упражнениях выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учатся самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживают интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Учатся использовать разнообразные подвижные игры, игры с элементами соревнования. Самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты товарищей. Учатся придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивают интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Прогнозируемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний. Умений и навыков физической культуры с помощью подвижных игр, теоретической и практической подготовке детей, первоначальной сформированности основных физических качеств. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными играми детей в спортивных объединениях, формируются навыки самостоятельной деятельности детей.

При успешном освоении программы в старших группах планируется достижение следующих результатов.

- Ведение мяча в движении - 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) 1-2 раза теряя мяч.

- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м) Из 5 бросков 3 попадания.

- Перебрасывание мяча друг другу (с расстояния 3 метра, не совсем уверенно и точно ребёнок выполняет действия в заданном темпе) 1-2 раза теряя мяч.
- Передача мяча друг другу (с расстояния 3 метра, не совсем уверенно и точно ребёнок выполняет действия в заданном темпе) 1-2 раза теряя мяч.
- Ведение мяча в движении 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой). Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Отбивания мяча на месте не менее 10 раз одной рукой. 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте- 15-20 раз 2 раза теряя мяч.
- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз.
- Владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см).
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, вести мяч на расстояние не менее 6 м.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- Следить за правильной осанкой.

При успешном освоении программы в подготовительных группах планируется достижение следующих результатов:

- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.

- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м) Из 5 бросков 4 попадания

- Перебрасывание мяча друг другу Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия 1-2 раза теряя мяч.

- Передача мяча друг другу Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза теряя мяч.

- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой) Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.

- Отбивания мяча на месте Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза теряя мяч.

- Подбрасывания мяча с хлопками в движении Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза теряя мяч.

- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 20-35 раз 1 раз теряя мяч.

- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 – 35 раз.

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Участвовать в играх с элементами спорта.

- Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;

- Демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.

- Выполнять прыжки разными способами, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Бег змейкой.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Формы

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Способы

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и средства обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.2. Перспективно-тематическое планирование (5-6 лет)

Месяц	№ п/п	Тема	Содержание
Октябрь	1	<u>«Что такое правильная осанка»</u>	Дать представление о правильной осанке. ОРУ с гимнастической палкой П/и «Ловишка» Релаксация «Покачаемся на волнах»
	2	<u>«Мотыльки»</u>	Разминка «Весёлые шаги» ОРУ с гимнастической палкой Дыхательное упражнение «Расти травушка» Игра «Делим торт» Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»
	3	<u>«Береги своё здоровье»</u>	Упражнения в ходьбе и беге Комплекс гимнастики «Утята» Упражнение «Собери пальчиками платочек» П/и «Шалтай - Болтай» Релаксация «Покачаемся на волнах»
	4	<u>«Гномы в лесу»</u>	Разминка «Весёлые шаги» ОРУ с мячом Дыхательное упражнение «Листья шелестят» Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг» П/И «Плетень» Релаксация «Шум листвы»
Ноябрь	5	<u>«Почему мы двигаемся?»</u>	Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ с мячом Упражнение для ног «Нарисуй солнышко» Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши»

			П/и «На поляну мы пришли» Релаксация «Ветер»
	6	<u>«Весёлые матрёшки»</u>	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп Комплекс «Матрёшки» Упражнение «Подтяни живот» П/и «Поймай мяч ногой»
	7	<u>«Смешарики»</u>	Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки ОРУ с гантелями Дыхательное упражнение «Пловец» Упражнение «Колобок» - перекаты на спине П/и «Третий лишний» Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»
	8	<u>«Ловкие зверята»</u>	Разминка «Ловкие зверята» Упражнения для ног «Дорожка здоровья» Самомассаж «массаж ушных раковин» П/и «Обезьянки» Релаксация «Дождь»
Декабрь	9	<u>«Незнайка в гостях у зимы»</u>	Разминка в ходьбе Упражнение «Бег по кругу» Ритмический танец «Зимушка-зима» Дыхательное упражнение «Гармошка» Упражнение для ног «Собери снежинки» П/и «Быстро возьми»
	10	<u>«Снежинки»</u>	Разминка «Летят снежинки» Комплекс корригирующих упражнений П/и «Быстро возьми» Игра м/п «Карусель» Релаксация «Летят снежинки»
	11	<u>«Ловкие ножки»</u>	П/и «Найди себе место» Упражнение «Бег по кругу» ОРУ с гимнастической палкой Дыхательное упражнение «Вьюга» П/и «Плетень»
	12	<u>«Поможем Лунтику»</u>	Упражнение встань правильно Комплекс упражнений на дыхание ОРУ с гимнастической палкой Упражнение для ног «Разорви бумажный лист» Упражнение «Лодочка» П/и «Быстро возьми»
	13	<u>«Мальвина и Буратино»</u>	Ритмический танец «Кукла» Комплекс корригирующей гимнастики Упражнения для мышц ног

Январь			Упражнение «Буратино»
	14	<u>«В гости к лесным зверям»»</u>	Разновидности ходьбы и бега Упражнение «Ровная спина» ОРУ с малым мячом Упражнение «Нарисуй солнышко» П/и «Ловишка» Релаксация «Солнышко»
	15	<u>«Ровные спинки»</u>	Упражнение «Бег по кругу» ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки Упражнение в висе Игра «Ходим в шляпах»
Февраль	16	<u>«У Лесовичка»</u>	Разновидности ходьбы и бега ОРУ со скакалкой Дыхательное упражнение «Вьюга» Упражнение «Собери шишки» Игра «Баба Яга костяная нога» Релаксация «Ветерок»
	17	<u>«Мы танцоры»</u>	Ритмический танец «Аэробика» Упражнения из низких и. п. Упражнение «Делим торт» П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»
	18	<u>Путешествие в страну Смешариков»</u>	Упражнение «Надуем шары» Комплекс упражнений на фитбол-мячах Самомассаж стоп П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место» Релаксация «Ветерок»
	19	<u>«Вини Пух в гостях у кролика»</u>	П/и «Найди себе место» Ритмический танец «Аэробика» Комплекс упражнений на фитбол-мячах П/и «Бездомный заяц» Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»
Март	20	<u>«У царя обезьян»</u>	Ходьба с различным выполнением заданий ОРУ с мячами Упражнение «Пройди через болото» Самомассаж стоп Упражнение в висе. П/и «Быстро возьми» Релаксация «Устали»
	21	<u>«Отгадай загадки»</u>	Комплекс упражнений «Загадки» Упражнения на фитбол – мячах Самомассаж головы П/И «Ловишка, бери ленту!» Игра м/п «Качели»
	23		Комплекс упражнений «Веселая

		<u>«В цветочном городе»</u>	маршировка ОРУ с кубиками Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) П/И «Медведь и пчёлы» Игра м/п «Найди и промолчи»
	24	<u>«Будь здоров»</u>	Ходьба и бег с различным выполнением заданий ОРУ с гантелями Дыхательное упражнение «Насос» Упражнение «Рисуем дом» П/и «Не останься на полу» Релаксация «Солнышко»
Апрель	25	<u>«Веселый колобок»</u>	Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений Упражнения на тренажёрах Упражнение «Катаем мяч» П/И «Ловишка с мячом»»
	26	<u>«Цирк зажигает огни»</u>	Ходьба с выполнением упражнений для стоп ОРУ с обручем Упражнения на тренажёрах П/И «Третий лишний» Упражнения на дыхание и расслабление
	27	<u>«Цветочная страна»</u>	Ходьба и бег с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Гимнастика на фитбол –мячах Упражнение «Колючая трава» П/И «Мы весёлые ребята»
	28	<u>«Весёлая тренировка»</u>	Ходьба и бег с различным выполнением заданий. ОРУ с гантелями П/и «Самый ловкий» Игра м/п «Кто позвал?»

Перспективно-тематическое планирование (6-7 лет)

Месяц	№ п/п	Тема	Содержание
Октябрь	1	<u>«Юные спортсмены»</u>	Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове) ОРУ с фитболами Эстафета «Кто быстрее» Релаксация «Покачаемся на волнах»
	2	<u>«В цирке»</u>	Разминка «Весёлые шаги»

			ОРУ с фитболами Дыхательное упражнение «Силачи» Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка» Игра «Тараканчики» Упражнение «Дрессированные белки»
	3	<u>«Путешествие в страну Смешариков»</u>	Упражнения в ходьбе и беге Комплекс фитбол - гимнастики «Весёлые Смешарики» Игра – массаж «Ноженьки» Упражнение «Лови, бросай, катай» П/и «Играй, мяч не теряй!» Релаксация «Устали»
	4	<u>«Путешествие на остров Здоровья»</u>	Разминка «Весёлые шаги» ОРУ с фитболами Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня» Игровые задания с мячами П/И «Быстрый и ловкий» Дыхательное упражнение «Воздушный шар» Самомассаж массажными мячами
Ноябрь	5	<u>«У царя обезьян»</u>	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп ОРУ с большими и малыми мячами Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево» Массаж стоп П/и «Быстро возьми» Релаксация «Устали»
	6	<u>«Вырос в поле урожай»</u>	Упражнения в ходьбе и беге ОРУ сидя на стульчике Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице» Самомассаж стоп П/и «Зайцы в огороде» Релаксация «Ветер»
	7	<u>«Собираемся в поход»</u>	Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки ОРУ Дыхательное упражнение «Дровосек» Упражнение «Ёжик» - перекаты на спине П/и «Пройди – не ошибись» Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»
	8	<u>«Мы - индейцы»</u>	Разминка «У костра» ОРУ с гимнастической палкой

			Упражнения для ног «Перебери ягоду» Самомассаж стоп Упражнение «Портрет» П/и «Обезьянки» Релаксация «Доброта»
Декабрь	9	<u>«В гостях у зимы»</u>	Разминка в ходьбе Упражнение «Бег по кругу» Ритмический танец «Зимушка-зима» Дыхательное упражнение «Снежинка» Упражнение для ног «Собери снежинки» П/и «Быстро возьми»
	10	<u>«Снежинки»</u>	Разминка «Летят снежинки» Комплекс корригирующих упражнений П/и «Быстро возьми» Игра м/п «Карусель» Релаксация «Летят снежинки»
	11	<u>Ловкие ножки»</u>	П/и «Найди себе место» ОРУ с гимнастической палкой «Круговая тренировка» Дыхательное упражнение «Вьюга» П/и «Не оставайся на полу»
	12	<u>«Поможем Лунтику»</u>	Упражнение встань правильно Комплекс упражнений на дыхание ОРУ с гимнастической палкой Упражнение для ног «Разорви бумажный лист» Упражнение «Лодочка» П/и «Быстро возьми»
Январь	13	<u>На морском берегу»</u>	Упражнение «Выливание из кувшинчика» Комплекс ОРУ Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны» Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб» П/и «Морской хищник» Релаксация «Сон на берегу моря»
	14	<u>«В гости к лесным зверям»»</u>	Разновидности ходьбы и бега Упражнение «Ровная спина» ОРУ с малым мячом Упражнение «Нарисуй солнышко» П/и «Ловишка» Релаксация «Солнышко»
	15	<u>«Прогулка по зимнему лесу»</u>	Упражнение «Бег по кругу» ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки Дыхательное упражнение «Снежинка» Упражнение в висе Игра «Не урони»

	16	<u>«Затейники»</u>	Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ с косичкой Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики П/и «Ловишки с ленточками» Игра м/п «Затейники» Релаксация «Слушаем пение птиц»
Февраль	17	<u>«Весёлые мячи»</u>	Упражнения в ходьбе и беге с мячами ОРУ с малыми мячами Игровые упражнения с мячами среднего размера «Собери мячи», «Кто быстрее?» П/и «Ракета» Упражнение на дыхание «Шарик»
	18	<u>«У Лесовичка»</u>	Разновидности ходьбы и бега ОРУ со скакалкой Дыхательное упражнение «Вьюга» Упражнение «Собери шишки» Игра «Баба Яга костяная нога» Релаксация «Ветерок»
	19	<u>Мы танцоры»</u>	Ритмический танец «Аэробика» Упражнения с мячом Упражнение «Делим торт» П/и «Кого называли, тот и ловит» Игра м/п «У кого мяч?»
	20	<u>«Путешествие в страну Мячей»</u>	Упражнение «Надуем шары» ОРУ с мячами Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку» Самомассаж стоп П/и «Гонка мячей по кругу» Релаксация «Ветерок»
Март	21	<u>Спасём Вини-Пуха»</u>	П/и «Найди себе место» ОРУ с гантелями Игровые упражнения: «Проползи и перепрыгни», «Плот» П/и «Пчёлы и медведь» Игра м/п «Затейники»
	22	<u>«Играем в игры»</u>	Ходьба с различным выполнением заданий ОРУ Игровые упражнения: «Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов «Кто быстрее соберёт шишки» «Хвостики» - с косичками Релаксация «Устали»
	23	<u>Лес – страна чудес»</u>	Комплекс упражнений «Веселая маршировка» ОРУ с гантелями

			Самомассаж головы П/И «Разноцветные шары» П/И «Ловишки с лентами» Игра м/п «Чья дорожка длиннее»
	24	<u>«В цветочном городе»</u>	«Тропа здоровья» ОРУ с мячами Упражнение «Мяч через ленту» П/И «У кого меньше мячей» Игра м/п «Найди и промолчи»
Апрель	25	<u>«Кто со спортом дружит – никогда не тужит»</u>	Ходьба и бег с различным выполнением заданий ОРУ с двумя шариками из сухого бассейна Дыхательное упражнение «Насос» Упражнение «Передай шарик» П/и «Сокровища и стражник» Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»
	26	<u>«Кто спортом занимается, тот силы набирается»</u>	Ходьба и бег с различным выполнением заданий ОРУ с шариками из сухого бассейна Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары» П/И «Сокровища и стражник» Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»
	27	<u>«Цветочная страна»</u>	Игра «Отлив-прилив» Упражнение «Собери камушки» Игра «Спрыгни в море» Игра «Море волнуется»
	28	<u>«Юные спортсмены»</u>	Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений Упражнения на тренажёрах Упражнение «Вверх по лестнице» П/И «Охотники и утки»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение: методическое и информационное

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия детей. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном учреждении имеется следующее оборудование:

В спортивном зале:

- Шведская стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические палки длинные и короткие;
- Батут детский;
- Туннель для пролезания;
- Маты;
- Мини-мат;
- Коврики, массажные дорожки со следами;
- Канат;
- Корзина для метания мячей;
- Кегли (набор);
- Мешочки с грузом;
- Мяч-шар надувной;
- Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- Баскетбольные корзины;
- Конусы-ориентиры;
- Обручи разного диаметра;
- Шарики пластмассовые;
- Дуги (для подлезания и прокатывания мячей);
- Платочки;
- Погремушки;
- Гантели пластиковые;
- Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря;
- Картотека подвижных игр, упражнений;
- Маски для подвижных игр;

3.2. План образовательной деятельности (по часам)

План образовательной деятельности (5-6 лет)

Продолжительность 25-минут, 1 раз в неделю.

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	2
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	3
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	6
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	4
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	2
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	9
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	1
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	1
			Итого: 28 часов

План образовательной деятельности (6-7 лет)

Продолжительность 25-30 минут

1 раз в неделю

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды	Упражнения на осанку,	2

	двигательной деятельности	профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	6
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	4
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	4
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	6
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	1
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	1
			Итого: 28 часов

3.3. Развивающая предметно - пространственная среда

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала и группы соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям обеспечивает реализацию программы.

В спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная развивающая предметно-пространственная среда.

- оборудование для ходьбы: дорожки массажные (для профилактики плоскостопия), шнур длинный.

- Оборудование для прыжков: куб деревянный (ребро 15-30 см.), обруч цветной, палка гимнастическая, шнур короткий плетеный, скакалки.

- Оборудование для катания, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мяч-шар надувной, набивные мячи.

- Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны).

- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, платочки, кубики, погремушки, ленты.

- Кегли, кольцобросы.

- Театры (настольный, на ширме, на фланелеграфе, пальчиковый, теневой).

- Маски, шапочки.

- Фланелеграф.

- Картинки по сказкам.

- Музыкальные игрушки (бубен, погремушки, дудочка).

- Магнитофоны.

- Аудиозаписи: детские песенки, фрагменты классических музыкальных произведений, записи звуков природы.

Предметно-развивающая среда в группе обеспечивает возможность выбора каждым ребёнком деятельности по интересам и позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически меняется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Список литературы

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2013г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2015г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2017г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2013г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
5. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2013г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2016г. «Физкультурные занятия в детском саду».
7. Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2019г. «Воспитание физических качеств».
8. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2017г. «Подвижные игры».
9. Пензулаева Л. И. Москва «Мозаика - Синтез» 2020г. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет».
10. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2021г. «Тематические физкультурные занятия».