

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ромашка» Боковского района**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка»

Соколова Е.А.

30 августа 2023г.

**Рабочая программа
КРУЖКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДОШКОЛЬНИКОВ
«ЗДОРОВЕЙКА»**

Срок реализации – 1 год

**Составитель: инструктор по физической культуре:
Живых Мария Алексеевна**

2023 - 2024 год

Содержание:

1. Целевой раздел:

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цель и задачи реализации программы.
- 1.3 Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел:

- 2.1 Возрастные особенности развития детей
- 2.2 Образовательная область «Физическое развитие»
- 2.3 Описание форм, способов и методов реализации программы.
- 2.4 Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности с детьми.
- 2.5 Особенности организации мониторинга.

3. Организационный раздел

- 3.1 Учебный план
- 3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды
Методическое обеспечение программы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка;

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно - оздоровительного кружка «Здоровейка»

Программа дополнительного образования «Здоровейка» относится к образовательной области «Физическое развитие» и соответствует ФГОС ДО.

Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного кружка «Здоровейка».

Возраст обучающихся:

программа предназначена для воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;

- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Программа разработана на основе закона РФ «Об образовании в РФ», ФГОС ДО, «Концепции дошкольного воспитания», письма Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста, воспитание физических качеств, совершенствование двигательных функций организма.

Приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами;
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Успешное решение поставленных задач на занятиях кружка «Здоровейка» возможно только при использовании следующих педагогических принципов:

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей.

Программа строится с учетом принципов лечебной физической культуры:

Индивидуализации. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.

Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

Длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

Постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка

постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.

Разнообразие и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений.

Умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.

Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.

Всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

Учет возрастных особенностей при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения дети:

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
- Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.
- Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
- Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.
- Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.
- Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

2. Содержательный раздел

2.1 Возрастные особенности развития детей

Возрастная характеристика контингента детей 3-4 года.

Физическое развитие

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Возрастная характеристика контингента детей 4-5 лет

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

2.2 Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической

культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в ежедневной двигательной активности.

2.3 Описание форм, способов, методов реализации программы

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии:

- Корригирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

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

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

Педагогические технологии, используемые в программе «Здоровейка»

1. Здоровьесберегающие

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)

Закаливание:

Ходьба босиком

Оптимальный двигательный режим

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

2. Технологии развивающего обучения (использование различных массажных дорожек, пособий из бросового материала и т.д.)

3. Игровые технологии (использование игровых персонажей).

2.4 Перспективный план работы кружка «Здоровейка»

Сентябрь	
1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
1. Вводная часть: 1. Ходьба в колонне по одному, парами. 2. Скрестный шаг. 3. «Холодно - Горячо».	1. Вводная часть: 1. Ходьба змейкой по диагонали. 2. Ходьба на коленях, на 4 -сели. 3. Ходьба цепочкой.

4. Ходьба «Паучок». 2. Основная часть: 1. Отрывание пяток от пола. 2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую - укрепление мышц ног. 3. Стоя на коленях: упражнение - «Собачка». 4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед». 5. Кувырок назад, в группировке. Массаж позвоночника: лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз. Силовые упражнения: 1. Отжимание от пола. 2. Прыжок назад, руки в упоре на полу.. Игры: Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться. 3. Заключительная часть Спокойная игра: «У кого мяч?». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.	4. «На параде» - «В разведке». 2. Основная часть: Упражнения на лавочках: 1. Выпады в стороны, ладонь на пол. 2. Выбрасывание ног на пятки. 3. Ноги на лавку, наклон в сторону. 4. «Угол». «Рыбка». 5. Отжимание, руки на лавке. Силовые упражнения: 1. упражнение на веревочной лестнице. 2. Кувырок через голову вперед. Массаж головы: 1. «Моем голову». 2. Пальцы граблями, чешем голову. 3. Расчесываем. Игры: 1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». 2. «Пингвины» - прыжок с мешочком. 3. Заключительная часть спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет. Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
Октябрь	
1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
1. Вводная часть: 1. Ходьба парами. 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. В полуприсяде, боком. 4. Боковой галоп. 2. Основная часть: Упражнения на ковре: 1. «Сядь между пяток». 2. «Угол на пол». 3. «Сядь из положения лежа». 4. Кувырок назад. 5. Прыжок назад, руки в упоре. 6. «Лодочка» - лежа на животе. 7. «Корзинка». Силовые упражнения: 1. «Угол» - упражнение на гимнастической стенке. 2. «Мешок» - висим на гимнастической стенке. 3. «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя. Массаж шеи: 1. Поглаживаем шею. 2. Вытягиваем. 3. Ласково похлопываем. Игры: 1. Подвижная игра: «Не оставайся на полу».	1. Вводная часть: 1. Расчет на 1 и 2. 2. Семенящий бег. 3. Ползание: «Крокодил». 2. Основная часть: Упражнения в парах: 1. «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу. 2. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях. 3. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе. Одновременно поднимаем ноги. 4. «Велосипед». 5. «Лотос». 6. Перекаты со спины на живот. 7. Прыжки в парах. 8. Дыхательное упражнение. Силовые упражнения: 1. «Лошадка» - перетягивание в парах. 2. Лазание по канату - закрепить технику лазания. Укрепление мышц рук. Массаж живота: 1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони. 2. Нажимаем на живот пальцами. Игры: 1. Подвижная игра: «Ловишки - перебежки». 3. Заключительная часть Игра малой подвижности: «Затейники».

2. Подвижная игра: «Не попадись». 3.Заключительная часть Игра малой подвижности: «У кого мяч?» Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.	Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
Ноябрь	
1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
1. Вводная часть: 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Ходьба на пятках, носках. 3. «Змейка». 2. Основная часть: Упражнения с мячом: 1. «Мяч вокруг себя». 2. Передача мяча под ногой. 3. Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно) 4. Мяч вперед - лежа на животе. 5. Бросание и ловля мяча из руки в руку. Силовые упражнения: Метание: 1. «Метко в цель» - от плеча. 2. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. Массаж спины: «Качалка». «Велосипед». Игры: Подвижная игра: «Охотники и зайцы». 3.Заключительная часть Игра малой подвижности: «Найди и промолчи». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.	1. Вводная часть: 1. Ходьба. Пересчет. Построение. 2. Ходьба «ухватиком». 3. Ходьба по камешкам. 4. «Кошечки». 5. Три шага, «кружение», три шага. 2. Основная часть: С гимнастической палкой: 1. «палку вверх» - потягивание. 2. «Выпады вперед» - удержаться на носках. 3. Стоя на коленях – поднимаем палку, ногу. 4. Сидя на пятках - «Волна». 5. Поднимаем палку ногами. 6. «Кувырок назад» - палка под коленом. Силовые упражнения: 1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками. 2. «Крокодил». Массаж рук: «Моем руки». «Стираем белье». «Трем мочалкой». «Страхиваем воду». Игры: Подвижная игра: «Мороз -Красный нос». 3.Заключительная часть Игра малой подвижности: «У кого мяч?». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
Декабрь	
1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
1.Вводная часть: 1.Ходьба в колонне по одному, парами. 2.Скрестный шаг. 3.«Холодно - Горячо». 4.Движение на ягодицах вперед. 5.Ходьба «Паучок». 2. Основная часть: 1.Отрывание пяток от пола. 2.Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую - укрепление мышц ног. 3.Стоя на коленях: упражнение - «Собачка». 4.Лежа на спине: упражнение «Велосипед». 5.Кувырок назад, в группировке. Силовые упражнения: 1.Отжимание от пола. 2.Прыжок назад, руки в упоре на полу. 3.Упражнение на лестнице.	1. Вводная часть: 1.Ходьба змейкой по диагонали. 2.Ходьба на коленях, на 4 - сели. 3.Ходьба цепочкой. 4.«На параде» - «В разведке». 5.«Воротики». 2. Основная часть: Упражнения на лавочках: 1.Выпады в стороны, ладонь на пол. 2.Выбрасывание ног на пятки. 3.Ноги на лавку, наклон в сторону. 4.«Рыбка». 6.Отжимание, руки на лавке. 7.Упражнение на дыхание. Силовые упражнения: 1.упражнение на лестнице. 2.Упражнение : «Позвони в колокол».

Массаж позвоночника: лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз. Игры: Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться. 3.Заключительная часть Спокойная игра: «У кого мяч?». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.	3.Кувырок через голову вперед. Массаж головы: «Моем голову». Пальцы граблями, чешем голову. Догонялки. Расчесываем. Игры: Подвижная игра: «Мы веселые ребята». «Пингвины» - прыжок с мешочком. 3.Заключительная часть Спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет. Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
Январь	
1 неделя - Каникулы	3 – 4 неделя
2 неделя 1. Вводная часть: 1. Ходьба в колонне. 2. Построение через середину на две команды. 2. Основная часть: 2. Разминка: 1. Сжимание и разжимание пальцев. 2. «Бабочки». 3. «Лягушки». 4. «Машина». 5. «Паучок». 3. Игры - эстафеты: 1. «Построй крепость». 2. «Прыжки в парах». 3. «Чья тачка первая». 4. Мяч над головой. 5. Перетягивание каната. 6. Достань снежинку. 4. Танцуем под музыку: Создать радостное настроение от игр - эстафет, желание победить. 3.Заключительная часть Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.	1. Вводная часть: 1. Вводная часть: 1. Ходьба змейкой. 2. Скрестный шаг. 3. Ходьба по-гусиному. 4. «На параде», «В разведке». 5. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног. 2. Основная часть: Упражнения с веревкой: 1. «Веревка над головой» - стоя. 2. Из положения на коленях - веревка вверх. 3. Сидя ноги прямо – веревка высоко. 4. Присесть и поднять веревку одной рукой. 5. Сидя. Ноги за веревку и обратно. Упражнение в метании: 1. «Кто попадет в колодец?». 2. «Чей мешочек дальше». 3. «Поймай мешочек». Массаж ушных раковин: 1. Щиплем уши. 2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. 3. Поглаживание ушей внутри. Подвижные игры: 1. «Мышеловка». 2. «Карусель». 3.Заключительная часть Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
Февраль	
1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
1. Вводная часть: 1. Ходьба по диагонали. 2. Ходьба и бег врассыпную. 4. Упражнение «Кошечки». 5. Дыхательное упражнение: «Ежик».	1. Вводная часть: 1. Игра: «Клетка». 2. Игра: «Ждут нас быстрые ракеты». 3. Дыхательное упражнение. 2. Основная часть:

2. Основная часть: На лавочках: 1. «Лебедушка» - стоя на лавках. 2. «Гребцы» - сидя на лавках. 3. «Угол» - ноги на лавке. 4. «Рыбка» - лежа на лавке на животе. 5. Прыжок назад, руки на лавке. Силовые упражнения: 1.упражнение на лестнице. 2.Упражнение : «Позвонив в колокол». 3.Кувырок через голову вперед. Массаж живота: 1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони. 2. Нажимаем на живот пальцами. Игры: Подвижная игра: «Хитрая лиса». 3.Заключительная часть Игра малой подвижности: «Мяч водящему». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.	«Котята на скамейках»: 1. «Покажите свои лапы». 2. «Угол» - носки оттянуты. 3. «Рыбка» - лежа на животе. 4. «Кушаем рыбу». 5. «Испугались мышку». 6. «Ловим мышку». 7. Дыхательное упражнение. Силовые упражнения: 1. «Кошечка» - ходьба по лавочке. 2. Спрыгивание с лавочки. 3. Проползем под лавочкой. Массаж шейных позвонков: «Буратино» длинным носом рисует - «Солнышко», «Морковку», «Дерево». Игры: Подвижная игра: «Ловишки парами». 3. Заключительная часть Игра малой подвижности: «Пробеги неслышно» Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
Март	
1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
1. Вводная часть: 1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы. 2. Ползание по - пластунски. 3. Движение вперед на ягодницах. 4. Движение вперед с живота на спину. 5. Три шага - кружение. 2. Основная часть: Упражнение в упорах: 1. «Сядь между пятками». 2. «Достань пятки». 3. «Кошка сердитая и ласковая». 4. «Ласточка» - выбрасывание ноги. 5. «Лебедушка». 6. Прыжок назад. Силовые упражнения: 1. «Лошадка» - один тянет вперед. 2. «Медведи» - на стопах и ладонях. 3. «Пройди и не упали» - на лавочке. Массаж лица: 1. Поглаживание. 2. Надавливание. 3. Рисуем брови. Игры: Подвижная игра: «Пожарные на учении». 3.Заключительная часть Игра малой подвижности: «Мяч водящему». Спокойная ходьба в колонне по одному,	1. Вводная часть: 1. Ходьба, взявшись за руки. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. «Лошадка» - высоко поднимаем ногу. 4. Бег и ходьба, не размыкая круга. 2. Основная часть: Упражнения в кругу: 1. Поднимание, опускание рук. 2.Наклоны в стороны. 3.Сидя ноги углом, ноги к полу. 4. «Нажимаем на педали». 5. Сесть из положения лежа. 6. Кувырок назад. 7. «Корзинка», «Мостик». 9. Дыхательное упражнение. Дыхательная гимнастика: 1. Дышим только животом. 2. Дышим только грудью. 3. Набрали много воздуха и долго держим. 4. Положение «энергия из космоса». Массаж шейных позвонков: 1. «Буратино» длинным носом рисует - «Яблоко», «Морковку», «Листок». 2. Мягкие круговые движения. Игры: Подвижная игра: «Собери бусы». 3.Заключительная часть Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».

парами по одному. Дыхательные упражнения.	Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
Апрель	
1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
1. Вводная часть: 1. Ходьба змейкой. 2. Скрестный шаг. 3. Ходьба по - гусиному. 4. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног. 2. Основная часть: Упражнения с мешочком: 1. Подними мешочек ногами. 2. Бросание и ловля мешочка. 3. Пронеси мешочек на вытянутой руке. 4. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения, лежа на животе). Упражнение в метании: 1. «Кто попадет в колодец?». 2. «Чей мешочек дальше». 3. «Поймай мешочек». Массаж ушных раковин: 1. Щиплем уши. 2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. 3. Поглаживание ушей внутри. 5. Подвижные игры: «Мышеловка». «Карусель». 3. Заключительная часть Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.	1. Вводная часть: 1. Ходьба по одному, ходьба парами. 2. «На ходулях». 3. «Лошадки» - высоко поднять ногу. 4. «Лягушки» - прыжки с продвижением вперед. 5. Перекаты с пятки на носок. 2. Основная часть: Упражнения с веревкой: 1. «Веревка над головой» - стоя. 2. Из положения на коленях - веревка вверх. 3. Сидя ноги прямо – веревка высоко. 4. Присесть и поднять веревку одной рукой. 5. Сидя. Ноги за веревку и обратно. 6. Перешагни через веревку, опираясь на руки. Упражнения в равновесии и ловкости: 1. Ходьба по веревке, лежащей на полу. 2. Перешагивание через веревку, не выпуская её из рук. 3. Проползи парами под веревкой, не касаясь её. Массаж ушных раковин: 1. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. 2. Поглаживание ушей внутри. 5. Игры: Подвижная игра: «Удочка». 3. Заключительная часть Игра малой подвижности: «Что изменилось». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
Май	
1 – 2 неделя	3 – 4 неделя

1. Вводная часть: 1. Ходьба змейкой по диагонали. 2. Ходьба на коленях, на 4 -сели. 3. Ходьба цепочкой. 4. «На параде» - «В разведке». 5. «Воротики». 2. Основная часть: Упражнения на лавочках 1. Выпады в стороны, ладонь на пол. 2. Выбрасывание ног на пятки. 3. «Рыбка». 4. Отжимание, руки на лавке. 5. Упражнение на дыхание. Силовые упражнения: 1. упражнение на веревочной лестнице. 2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». 3. Кувырок через голову вперед. Массаж головы: 1. Пальцы граблями, чешем голову. 2. Догонялки. 3. Расчесываем. Игры: Подвижная игра: «Мы веселые ребята». «Пингвины» - прыжок с мешочком. 3.Заклучительная часть «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет. Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.	1. Вводная часть: 1. Ходьба. Пересчет. Построение. 2. Ходьба «ухватиком». 3. Ходьба по камешкам. 4. «Кошечки». 5. Три шага, «кружение», три шага. 2. Основная часть: С косичкой: 1. «Косичка вверх» - потягивание. 2. «Выпады вперед» - удержаться на носках. 3. Стоя на коленях – поднимаем косичку, ногу. 4. Сидя на пятках - «Волна». 5. Поднимаем косичку ногами. 6. «Кувырок назад» - косичка под коленом. Силовые упражнения: 1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками. 2. «Крокодил». «Массаж рук»: 1. «Стираем белье». 2.«Трем мочалкой». 3.«Стряхиваем воду». Игры: Подвижная игра: «Мороз -Красный нос». 3.Заклучительная часть Игра малой подвижности: «У кого мяч?». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
---	--

2.5 Особенности организации мониторинга.

Диагностика физических навыков и качеств детей

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дополнительного образования..

Задачи:

- Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
- Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
- Упорядочить запись данных, сбор информации.

Для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

диагностика физического развития;

диагностика физической подготовленности;

диагностика двигательной активности;

диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в "Диагностическую карту", в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводится на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

Характеристика физических качеств

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Владеет главными элементами техники большинства движений.

Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям.

Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Низкий уровень: 1 б

Средний уровень: 2 б

Высокий уровень: 3 б

Комментарий к проведению диагностики.

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений:

19-24 баллов - высокий уровень

13-18 баллов - средний уровень

8 -12 баллов - низкий уровень

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности в день /мин/	Периодичность Образовательной деятельности /в неделю/	Объем образовательной нагрузки в месяц /мин/
25 мин.	1 раз	1.00

Кружок проводится во второй половине дня 1 раз в неделю. Количество детей 10-12 человек. Помещение для кружка «Здоровейка» предоставляет собой оборудованный

физкультурный зал для непосредственной образовательной деятельности.

3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды Методическое и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Наглядные пособия	Информацион ные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2. Оборудование для прыжков. 3. Оборудование для катания, бросания, ловли. 4. Оборудование для ползания и лазанья. 5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая. 2. Гимнастический набор: обручи, палки; дорожка ребристая, мат гимнастический, скакалка. 3. Кегли, колеброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, мяч набивной, обруч.	Наглядно - дидактический материал; Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;	Магнитофон; CD и аудио материал Слайды Дидактические игры

Программно - методическое обеспечение дополнительного образования детей дошкольного возраста.

Образовательные программы	
1	Федеральная образовательная программа дошкольного образования.
2	Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. М.: Просвещение
3	Исаева С.А. Уроки здоровья.- Мурманск: Изд. ИПКРО, 1996.
4	Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС
5	Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления(дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.-М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2000.
6	Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
7	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада.-М.:Просвещение,1988.
8	Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для 5-7 лет.: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. -М.: Издательство ГНОМ и Д,2003
9	Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
10	Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
Использование методического обеспечения.	
1	Картотека подвижных игр
2	Комплекс закаливающих мероприятий
3	Комплекс корригирующих упражнений

Приложения к программе:**ПРИЛОЖЕНИЕ: №1**

Разделы мониторинга для воспитанников 4-го года жизни:

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

Наименование показателя	мальчики	девочки
Бег (30 м)	10,5-8,8 с	10,7-8,7с
Прыжок в длину с места	60-90 см	55-93см
Метание мешочка с песком в даль правой рукой	2,5-4,1м	2,4-3,4м
Метание мешочка с песком в даль левой рукой	2,0-3,4м	1,8-2,8м
Метание набивного мяча	117-185см	97-178см
Прыжок в высоту с места	14-18 см	12-15 см

Разделы мониторинга для воспитанников 5-го года жизни

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

Наименование показателя	мальчики	девочки
Бег (30 м)	9,2-7,9 сек	9,8-8,3 см
Прыжок в длину с места	100-110см	95-104см
Метание мешочка правой рукой	3,9-5,7 м	3,0-4,4м
Метание мешочка левой рукой	2,4-4,2 м	2,5-3,5 м
Метание набивного мяча	187-270 см	138-221см
Прыжки в высоту с места	20-26см	20-35 см
Статистическое равновесие	7,0-11,8 с	9,4-14,2с

Разделы мониторинга для воспитанников 6 года жизни:

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

Наименование показателя	мальчики	девочки
Бег (30 м)	7,8-7,0с	7,8-7,5с
Прыжок в длину с места	116-123см	111-123см
Прыжок в высоту с места	22-25см	21-24см
Челночный бег (3x10)	11,2-9,9с	11,3- 10,0с
Статическое равновесие	40-60с	50-60с
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	6,7-7,5см	4,0-4,6 см
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	5,8-6,0 см	4,0-4,4 см
Метание набивного мяча	220-350см	190-330см

Разделы мониторинга для воспитанников 7 года жизни:

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

Наименование показателя	мальчики	девочки
Бег (30 м)	7,2 -6,0сек	7,2-6,1 с
Прыжок в длину с места	130-155см	125-150см
Прыжок в длину с разбега	180 см	
Челночный бег (3x10)	9,8-9,5с	10,0-9,9с
Прыжок в высоту с места	22-32 см	18-31см
Статистическое равновесие, с	35-42 с	45-60с
Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	15-30	14-28
Метание набивного мяча	450-570 см	340-520 см

**Индивидуальная карта
Физической подготовленности ребёнка**

Фамилия, Имя (ребёнка) _____

Возраст _____

Дата обследования _____

Наименование показателя	Единица измерения	Результат
Показатели двигательной активности во время тестирования		
Время бега на 10 м схода	с	
Время бега на 30 м со старта	с	
Время челночного бега (3 x 10 м)	с	
Бег на выносливость: дистанция; продолжительность	м мин.	
Длина прыжка с места	см	
Длина прыжка с разбега	см	
Высота прыжка вверх с	см	
Прыжки через скакалку	количество	
Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя	см	
Бросок теннисного мяча	м	
Подбрасывание и ловля мяча количество	количество	
Отбивание мяча от пола	количество	
Статическое равновесие	с	
Подъем из положения лежа на спине	количество	
Наклон вперед из положения стоя на	см	
Показатели двигательной активности на физкультурных занятиях		
Объём (количество движений)	Движения	
продолжительность	Мин.	
интенсивность	Движения, Мин.	
Объём (количество движений)	Движения	
продолжительность	Мин.	
интенсивность	Движения Мин.	