

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома
МБДОУ «Детский сад №33 «Колобок»
_____ Сафина Р.Р.

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Протокол №1 от «28» августа 2025 года.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №33 «Коло-
бок» _____ Фаррахова Л.М.
№196 от «01» сентября 2025г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому воспитанию
для детей дошкольного возраста от 2-4 лет
«Здоровичок»**

Разработала:
Козлова Светлана Алексеевна,
инструктор по физической культуре, 1 кв.кат.

г. Набережные Челны-2025г.

	Содержание	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.4	Целевые ориентиры	6
1.5	Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет (младшая группа)	6
II.	Содержательный раздел	6
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленных в пяти образовательных областях	7
2.2	Взаимодействие взрослых с детьми	7
2.3	Тематическое планирование	7
III.	Организационный раздел	15
3.1	Психолого- педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка	15
3.2	Организация предметно развивающей среды	16
3.3	Материально – технические обеспечение программы	17
3.4	Работа с родителями	17
	Список литературы	18
3.5	Приложение 1	20

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Происходящая в стране модернизация образования обусловила необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду, в том числе и в физическом воспитании детей. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул инструкторам по физической культуре к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы для дальнейшего применения воспитанниками полученных знаний, двигательных умений и навыков в различных жизненных ситуациях. Интеграция наиболее способствует этому.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, ООД, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания, и направлена на сохранение здоровья ребенка.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Занятия спортом дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным – поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по-другому заявлять о себе в этом мире. Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребёнка. Решить все эти задачи в определенной мере была создана данная программа «Здоровячок» для дополнительного развития детей младшего дошкольного возраста.

Дополнительная образовательная программа по физической культуре направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека

Новизна программы

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности применение гимнастических упражнений.

Занятия проводятся эмоционально с использованием йоги для детей, игр с предметами специальной направленности, музыкальных игр, что позволяет поддерживать

интерес детей и повышает эффективность выполнения упражнений. Программа представляет собой гибкую систему, позволяет научить ребёнка чувствовать своё тело и владеть им, получать от этого удовольствие и радость.

Программа предусматривает работу (выполнение упражнений) индивидуально и в парах, группами.

Содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка.

Данная программа «Здоровячок» по приобщению к здоровому образу жизни детей 2-4 лет базируется на основе программы М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми» и Л.В. Останко «Оздоровительная гимнастика для дошкольников».

Данная программа

Формы и режим занятий данной программы:

- Форма занятий: группами по 10-15 человек.
- В соответствии с требованиями СанПиН, дополнительное образование проводится во второй половине дня:
- 2-4 лет: 1 раз в неделю по 15-20 минут.

Структурные компоненты дополнительных общеразвивающих программ разработаны в соответствии с

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ», с изменениями от 23.05.2025г.;

- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648 - 20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...");

-УставМБДОУ№33«Колобок» дата регистрации от 10.09.2020 г. № 5183;

-Лицензия на правоведения образовательной деятельности №6910 от 20.07.2015г.;

-Лицензия на медицинскую деятельность № ФС-16-01-000208 от 17.02.2009, выписка из лицензии от 17.03.2021 г. №10600 в соответствии с которой, детский сад имеет право осуществления деятельности по программам дошкольного образования.

Отличительные особенности программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» обеспечивает всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребёнка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков; способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов; создаёт оптимальное условие для реализации творческой активности.

1.2 Цели и задачи

Цель:

Способствовать развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений.

Задачи:

- формировать правильную осанку и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- предупреждать плоскостопия — укреплять мышцы стопы и голени;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость, формировать двигательные умения и навыки.
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей, способствовать психофизическому развитию, закаливанию организма.
- побуждать детей к двигательной активности, формировать основные жизненно важные движения,
- умение сохранять устойчивое положение тела, обеспечивать развитие сенсорно - моторных координации и мелкой моторики.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

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

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 повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

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

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

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.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему

занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Планируемые результаты освоения Программы

- будут повышать уровень физического развития и укрепления здоровья;
- будут владеть спортивными атрибутами и техникой выполнения упражнений с ними;
- будут применять знания и умения в подвижных и мало подвижных играх, свободной деятельности и повседневной жизни (в соответствии с возрастом и физическими развитием);
- будут владеть своим телом, выполнение движений осознанно, ловко, ритмично, с нужной амплитудой и силой;
- будут овладевать навыками релаксации и восстановления после физической нагрузки;
- будут повышать интерес к спорту, двигательной культуре, привычки держать осанку;
- будут укреплять костно - связочный аппарат и мышечный корсет;

1.4 Целевые ориентиры

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

1.5 Возрастные особенности детей от 2 до 4 лет (младшая группа)

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

II. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленных в пяти образовательных областях

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на

поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

2.2 Взаимодействие взрослых с детьми

- ритмические упражнения: с кубиками, шишками, лентами, «Тропинка», «Непоседы», «Чтобы сильным стать и лёгким»
- ритмические танцы: «Зайка серенький сидит», «Давайте же делать как я...», «Утята», «Весёлый перепляс», «Мы едим, едим...», «Весёлые путешественники», «Зайка»
- массаж и самомассаж: «Воробей», точечный массаж, «Мячик», «Вышел зайчик погулять», «Неболейка», «Маленькие волшебники», «Черепашка», «Капуста»
- подвижные и малоподвижные игры: «Собака и воробей», «Жираф» «Самолёты», «Зайка попляши», «Найди мяч», «Медведь», «Тишина», «Шишки в корзинку», «Поезд», «Прятки с платочком», «Медведь», «Пузырь», «Буратино», «Бубен», «Кто дальше бросит мешочек», «Птички в гнёздышках», «Догони зайку», «Поймай морковку», «Сделай запасы», «Белочка», «Бегите ко мне», «Кот и воробушки», «Машина», Хитрый ёжик», «Солнышко и дождик»
- релаксация под спокойную музыку: «Отдых», «Тишина у пруда», «Тишина», «Лесные мелодии»,
- пальчиковые игры: «Моя семья», «Домик», «Дождик», «Червячки», «Пирог», «Стайка», «По грибы»
- дыхательные упражнения: по методике А. Стрельниковой, «Петушок», «Свечка», «Шарик»
- гимнастика: «Игрушки»,
- весёлые игры: «Буква Я».

2.3 Тематическое планирование

Месяц	Название занятия	Основные задачи	Содержание занятия
Октябрь 1 неделя	Занятие №1 Игрушки	Способствовать развитию разнообразных видов движений, ходить и бегать свободно, приучать действовать свободно. Продолжать учить сохранять правильную осанку. Способствовать развитию активности и творчества в процессе двигательной деятельности.	Разминка, упражнения, пальчиковая гимнастика «Семья», игра «Воробей», игра на внимание «Жираф» (под быструю мелодию), дыхательное упражнение (по Стрельниковой), релаксация.
Октябрь 2 неделя	Занятие № 2 «Неболейка»	Продолжать ходить в прямом направлении на носках с	Разминка, ОРУ с кубиками, пальчиковая

		различным положением рук. Выполнять гимнастические упражнения с предметами, способствовать развитию прыжковых качеств. Продолжать учить выполнять правила в играх. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Способствовать формированию положительных эмоций, активности детей.	гимнастика «Моя семья», весёлые игры, массаж активных точек "Неболейка, игра «Самолёты», массаж лица «воробей», малоподвижная игра «Зайка» (аудиозапись)
Октябрь 3 неделя	Занятие №3 «Быстрые ребята»	Продолжать учить детей ходить в рассыпную по залу, способствовать укреплению мышц спины и гибкости позвоночника, продолжать учить ползать опираясь на ладони и колени. Вводить подвижные игры с разной сменой действий.	Разминка, ОРУ, точечный массаж и пальчиковая гимнастика «Домик», точечный массаж, весёлые игры, игра «Собака и воробей», игра «Найди мяч», релаксация (под спокойную музыку)
Октябрь 4 неделя	Занятие №4 «Природа»	Способствовать формированию у детей и интерес к явлениям природы. Приучать действовать совместно. Продолжать учить находить своё место при построениях. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, способствовать формированию правильной осанки. Развивать ловкость, творчество, выразительность движений.	Разминка, массаж ладошек (с массажным мячом) «Мячик», ОРУ, игра «Медведь», пальчиковая гимнастика «Дождик» массаж активных точек "Неболейка, релаксация под спокойную музыку «отдых»
Ноябрь 1 неделя	Занятие №5 «Весёлые игры»	Продолжать учить детей ходить в прямом направлении и в рассыпную с различным положением рук. Продолжать учить выполнять гимнастические упражнения с предметами. Способствовать развитию ловкости, быстроты, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Продолжать работу по укреплению и охране здорового образа жизни детей.	Разминка, игра «Тишина», ОРУ, весёлые игры, дыхательная гимнастика «Петушок», массаж биологических активных точек «Вышел зайчик погулять», весёлый танец «Зайка серенький сидит», релаксация «Отдых».

Ноябрь 2 неделя	Занятие № 6 «Часы»	Продолжать учить строиться в колонне по одному, находить своё место при построении. Способствовать развитию ловкости – ползать и подлезать под препятствия. Ориентироваться в пространстве, ходить по уменьшенной площади опоры.	Разминка, ОРУ, точечный массаж, весёлые игры, весёлый танец «Поезд» (аудиозапись), самомассаж «Маленькие волшебники».
Ноябрь 3 неделя	Занятие № 7 «В гости к мишке»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Создавать условия для формирования правильной осанки. Способствовать закаливанию организма. Совершенствовать пространственную ориентировку детей. Учить правильно держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейки, развивать прыжковые навыки, учить катать мяч в прямом направлении. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх.	Разминка, пальчиковая гимнастика «Червячки», ОРУ, игра «Медведь», весёлые игры, самомассаж «Неболейка», массаж для ладошек «Мячик».
Ноябрь 4 неделя	Итоговое занятие	Продолжать ходить в прямом направлении на носках с различным положением рук. Выполнять гимнастические упражнения с предметами, способствовать развитию прыжковых качеств. Продолжать учить выполнять правила в играх. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей. Способствовать формированию положительных эмоций, активности детей. Закреплять полученные знания и умения.	Разминка, ОРУ с предметами, игры "Солнышко и дождик", "Лягушата", пальчиковая гимнастика "Капуста", "Дом", игра "Самолёты", спортивный танец "Буратино", релаксация "Тишина".
Декабрь 1 неделя	Занятие № 8 «Кто сказал Мяу?»	Продолжать развивать у детей физические качества, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить ходить и бегать в рассыпную по залу с предметами. Способствовать укреплению	Разминка, точечный массаж, массаж «Черепашка», ОРУ, игра «Пузырь», весёлый танец «Давайте же делать как я...» (аудиозапись),

		мышц спины, плечевого пояса. Продолжать приучать детей играть в совместные игры. Приобщать детей к физической культуре.	релаксация под спокойную музыку.
Декабрь 2 неделя	Занятие № 9 «В лесу»	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, способствовать укреплению мышц спины плечевого пояса. Продолжать учить перебрасывать мяч через шнур, подлезать в группировке чрез шнур. Поощрять умение организовывать игры. Воспитывать умение соблюдать правила, согласовывать движения.	Разминка, упражнения для красивой осанки, точечный массаж, весёлые игры, игра «Жуки», самомассаж маленькие волшебники (под музыка «Звуки природы»), игра «Буратино».
Декабрь 3неделя	Занятие №10 «Малыши крепыши»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма и совершенствование его функций. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения в различных формах организации деятельности детей. Способствовать воспитанию красоты и грации, выразительности движений. Способствовать развитию самостоятельности и творчества в двигательной активности.	Разминка, ОРУ, весёлые игры, игра «Бубен», игра тишина у пруда (под аудиозапись)
Декабрь 4 неделя	Занятие № 11 «Игры с мишкой и мышкой»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Продолжать учить бегать легко, энергично отталкиваться носком. Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с предметами. Способствовать развитию психофизических качеств.	Разминка, ОРУ, пальчиковая гимнастика «Дом», игра «Самолёты», спортивный танец «Утята» (ауди запись), гимнастика для глаз, релаксация.
Январь 1 неделя	Занятие №12 «Потешки»	Развивать разнообразные виды движений. Продолжать учить детей ходить и бегать энергично, не опуская головы.	Разминка, ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика, ОРУ, игра

		Выполнять ОРУ и циклические движения под музыку. Приучать к выполнению правил во время подвижных игр без напоминания руководителя.	«Медведь», массаж ног «Капуста», пальчиковая гимнастика «Пирог», танцевальные движения под музыка.
Январь 2 неделя	Занятие №13 «Паровоз»	Продолжать вести работу по укреплению здоровья детей. Учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений. Учить бросать предмет в горизонтальную цель. Способствовать развитию творческих способностей в играх	Разминка, пальчиковая гимнастика «Стайка», игра на развитие эмоционального мира ребёнка «Буква Я», пальчиковая игра «Пирог», весёлые игры «Все бегите ко мне», «Попади в круг», релаксация «Отдых» (под спокойную музыку)
Январь 3 неделя	Занятие №14 «Мы весёлые Петрушки»	Способствовать развитию разнообразных видов движений. Продолжать учить бегать свободно, с согласованными движениями рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах через предметы, подбрасывать мяч вверх и ловить его, закреплять умение ползать по наклонной доске. Способствовать развитию ловкости, глазомера, быстроты.	Разминка, пальчиковая гимнастика «Червячки», упражнение «Тропинка», массаж лица «Воробей», весёлые игры, игра, «Прятки с платочком», весёлый перепляс (под весёлую музыку), релаксация «Отдых».
Январь 4 неделя	Занятие № 15 «Мы спортсмены»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Воспитывать грациозность, красоту движений. Способствовать развитию разнообразных видов движений, ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы, приучать действовать совместно.	Разминка, дыхательные упражнения, ОРУ, Пальчиковая гимнастика «Домик», весёлые игры, спортивный танец «Мы едем, едем...» (аудиозапись)
Февраль 1 неделя	Занятие № 16 «Путешественники»	Приучать детей действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастическому снаряду. Продолжать учить	Разминка, ОРУ, игра «Пузырь», весёлые игры, весёлый танец «Путешественники», релаксация.

		ползать по гимнастической скамейке опираясь на ладони и колени. Продолжать учить выполнять движения под музыку.	
Февраль 2 неделя	Занятие № 17 игровая гимнастика по сказке «Репка»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Продолжать учить ходить и бегать по залу в рассыпную с предметами. Выполнять ОРУ и циклические движения под музыку.	Разминка, пальчиковая гимнастика «Семья», ОРУ, игра «Непоседы», игра «Прятки с платочком», массаж биологически активных точек «Вышел зайка погулять», игра Кто дальше бросит мешочек», спортивный танец «Давайте же делать как я», релаксация под музыку «Звуки моря».
Февраль 3 неделя	Занятие №18	Продолжать развивать различные виды движений. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх несколько раз и ловить его,; ходить по наклонной доске держа равновесие; энергично отталкиваться ногами в прыжках и прыгать вокруг предметов.	Разминка, точечный массаж, ОРУ с мячами, весёлые игры, игра «Самолёты», игра «Птички в гнёздышках», релаксация.
Февраль 4 неделя	Итоговое занятие	Продолжать вести работу по укреплению здоровья детей. Учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений. Продолжать учить бросать предмет в горизонтальную цель. Способствовать развитию творческих способностей в играх.	Разминка, весёлые упражнения, весёлые упражнения с мячами, дыхательная гимнастика «Петушок», точечный массаж, массаж "Воробей", «Черепашка», пальчиковая гимнастика "Пальчики" релаксация под музыку «Лесные мелодии».
Март 1 неделя	Занятие № 19	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Продолжать учить перестроению, соблюдать дистанцию во время	Разминка, ОРУ, дыхательные упражнения (Стрельникова), игра «Самолёты», массаж активных точек «Вышел зайка погулять», релаксация

		передвижения. Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх, сознательно относиться к выполнению правил игры.	(музыка «Моря»).
Март 2 неделя	Занятие № 20	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Создавать условия для формированию правильной осанки. Способствовать развитию быстроты, выносливости, ловкости. Воспитывать самостоятельность и инициативностью в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Разминка, ОРУ, игра «А теперь на месте шаг», игра «Чтобы сильным стать и ловким, музыкальная физминутка «Зайка».
Март 3 неделя	Занятие № 21 «Весёлые зайчата»	Продолжать вести работу по укреплению здоровья детей. Учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. Способствовать развитию ловкости, глазомера, быстроты. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх.	Разминка, ОРУ, игра «Догони зайку», игра-упражнение на плоскостии «Шёл весёлый зайка» (аудиозапись №21), пальчиковая гимнастика «Дом», массаж «Воробей», релаксация «Тишина»
Март 4 неделя	Занятие № 22 «В гости к белочке»	Способствовать развитию разнообразных видов движений, ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы, приучать действовать совместно. Выполнять циклические движения под музыку. Развивать творчество, ловкость, выразительность движений.	Разминка, ОРУ, весёлые упражнения, игра «Сделай запасы», игра «Белочка».
Апрель 1 занятие	Занятие № 23 «Ловкие ребята, ребята-дошколята»	Способствовать развитию разнообразных видов движений, ходить и бегать свободно, приучать действовать свободно. Продолжать учить сохранять правильную осанку. Способствовать развитию активности и творчества в	Разминка, игры с кубиками, весёлые упражнения, подвижная игра «Бегите ко мне», игра «Бубен», пальчиковая гимнастика «Дом».

		процессе двигательной деятельности.	
Апрель 2 занятие	Занятие № 24 «Путешествие в лес»	Способствовать формированию у детей и интерес к явлениям природы. Приучать действовать совместно. Продолжать учить находить своё место при построениях. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, способствовать формированию правильной осанки. Развивать ловкость, творчество, выразительность движений.	Разминка, ОРУ, массаж мышц живота «Шарик», весёлые игры, пальчиковая гимнастика «По грибы».
Апрель 3 занятие	Занятие № 25 «Мой весёлый звонкий мяч»	Продолжать ходить в прямом направлении на носках с различным положением рук. Продолжать учить владеть мячом. Продолжать учить детей действовать совместно. Способствовать формированию положительных эмоций, активности.	Разминка, весёлые упражнения, весёлые упражнения с мячами, дыхательная гимнастика «Петушок», точечный массаж, массаж «Черепашка», релаксация под музыку «Лесные мелодии».
Апрель 4 занятие	Занятие № 26 «Весёлые воробушки»	Продолжать вести работу по укреплению здоровья детей. Учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. Способствовать развитию ловкости, глазомера, быстроты. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх.	Разминка, ходьба по корригирующим дорожкам, ОРУ, весёлые упражнения, подвижная игра «Кот и воробушки», спортивный танец «Давайте же делать как я», релаксация.
Май 1 занятие	Занятие №27	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Создавать условия для формированию правильной осанки. Способствовать развитию быстроты, выносливости, ловкости. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Разминка, ОРУ, подвижная игра «Машина», игра «Бубен», весёлые упражнения, релаксация «Тишина у пруда».

Май 2 занятие	Занятие № 28	Развивать разнообразные виды движений. Продолжать учить детей ходить и бегать энергично, не опуская головы. Выполнять ОРУ и циклические движения под музыку. Приучать к выполнению правил во время подвижных игр без напоминания руководителя.	Разминка, упражнение «Тропинка», массаж лица «Воробей», подвижная игра «Хитрый ёжик», точечный массаж, релаксация «Отдых».
Май 3 занятие	Занятие № 29	Способствовать формированию у детей и интерес к явлениям природы. Приучать действовать совместно. Продолжать учить находить своё место при построениях. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, способствовать формированию правильной осанки. Развивать ловкость, творчество, выразительность движений.	Разминка, ОРУ, игра «Солнышко и дождик», игра «Самолёты», игра «Пузырь», подвижная игра «Лягушата», релаксация «Отдых»
Май 4 занятие	Итоговое занятие	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, закаливание организма. Создавать условия для формирования правильной осанки. Способствовать развитию быстроты, выносливости, ловкости. Воспитывать самостоятельность и инициативностью в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Закреплять полученные умения.	Весёлая разминка, весёлые упражнения, спортивный танец "Мы едем, едем...", "Буратино", пальчиковая гимнастика "Семья", "Сорока-белобока", точечный массаж "Неболейка", подвижная игра "Догони зайку", "Хитрый ёжик", дыхательная гимнастика (Стрельниковой), релаксация музыка "Море".

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность

выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2 Организация предметно развивающей среды

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности в образовательной среде.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды в МБДОУ №33 «Колобок» не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды. Программа общеразвивающих дополнительных услуг инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

Поли функциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды.

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

Вариативность среды позволяет создать различные пространства, а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивая свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

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 среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использовании.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно быть безопасным и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

3.3 Материально – технические обеспечение программы

-наглядные пособия;

-художественная литература;

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный инвентарь (мячи, ленты, гимнастические палки, бруски, скакалки);

- коврики для занятий;

- компьютер (ноутбук);

- ТСО;

- музыкальная картотека.

Общие принципы размещения материалов

В физкультурном и физкультурно-музыкальном залах расположена большая часть физкультурного оборудования. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Целесообразно приобретать её с дополнительными пособиями: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения.

Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы и т. д.) целесообразно хранить в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Для

растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, для подлезания, перепрыгивания) удобны крепления в виде скоб и зажимов.

Оборудование должно быть расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. Середину зала желательно всегда оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

Для хранения переносного оборудования, мелких игровых пособий желательно иметь дополнительную комнату, расположенную недалеко от физкультурного зала, что позволит освободить место для двигательной активности детей.

3.4 Работа с родителями

- Совместное проведение родительских собраний.
- Проведение дней открытых дверей.
- Посещение занятий родителями.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов;

Формы взаимодействия с родителями

Консультации; беседы; родительские гостиные; семинары-практикумы; педагогические гостиные;

игровые тренинги; семейные клубы; библиотека для родителей; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДОУ; практикумы, творческие мастерские.

-Досуговый блок – (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

4. Список используемой литературы

1. Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова /Формирование правильной осанки/ Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова. - Волгоград, 2009 год.
2. Е.Н Вареник /Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/ Е.Н Вареник.-Москва, 2006 год.
3. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова /Занятия физической культурой в ДОУ/ Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – Москва, 2005 год.
4. М.Ю. Картушина /Оздоровительные занятия с детьми 6-7- лет/М.Ю. Картушина. - Москва «Издательский центр, 2012год.
5. М.Ю. Картушина /Зелёный огонёк здоровья/ М.Ю. Картушина. -Москва, 2004 год.
6. И.В. Ковалько /Азбука физкультминуток для дошкольников/ И.В. Ковалько. - Москва «Издательский центр «ВАКО», 2005 год.
7. М. Л. Лазарев /Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!»/М. Л. Лазарев. - Москва, 2000 год.
8. И.Н. Меньшихина /Танцуем всей семьёй/ И.Н. Меньшихина. – Москва, 2005 год.
9. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина /Танцы, игры, упражнения для красивого движения/ М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. -Ярославль, 2000 год.

10. Л.В.Останко _Оздоровительная гимнастика для дошкольников/ Л.В.Останко. – Москва «Владос», 2000 год.
11. Е.В. Сулим /Детский фитнес/Е.В. Сулим. - Москва «Творческий центр сфера», 2008 год.
12. К.К. Утробина /Занимательная физкультура в детском саду/ К.К. Утробина. - Москва «Издательский центр ГНОМ и Д», 2005 год.
13. Интернет ресур

Диагностическая карта по развитию движений

№	Ф.И. ребёнка											Умеет ловить мяч	Умеет выполнять упражнения	Итого	Уровень
		Умеет ходить и бегать не наталкиваясь на других детей	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд	Умеет перелезать через бревно лежащие на полу	Умеет подлезать под дугу	Умеет катать и бросать мяч									

В – 3- высокий – ходит и бегает по прямой, поднимается и спускается с лестницы, всходит на возвышенность и прыгает с неё- без помощи взрослого; перешагивает несколько (4-5) гимнастических палок; может обегать несколько предметов; проползает 3-4 м с опорой на ладони и колени; проползает под предметы без затруднений; прокатывание мяча вперёд; бросание мяча двумя руками в горизонтально расположенный обруч (обруч в руках).

С – 2 –средний - выполняет задания с небольшим затруднением; ходит и бегает по прямой; поднимается и спускается с лестницы – с помощью взрослого, всходит на возвышенность и прыгает с неё с помощью взрослого; (3-4) гимнастические палки; с затруднением обегает предметы; проползает 2 м с опорой на ладони и колени; проползает под предметы задевая их; прокатывает мяч вперёд; бросает мяч в горизонтальную цель, на не попадает в неё.

Н -1 – низкий- с затруднение выполняет задания; ходит и бегает по прямой с низко опущенной головой, шаркая ногами; поднимается и спускается с лестницы с помощью взрослого; всходит на возвышенность и прыгает с неё с помощью взрослого; проползает 1 м с опорой на ладони и колени; не может проползать под гимнастические предметы; с затруднением прокатывает мяч вперёд, с затруднением бросает мяч вперёд и не попадает в горизонтальную цель.

Ходьба:

- по прямой
- подняться и спуск с лестницы
- всходить на ящик 10 см и прыгивание с него
- перешагивание через палку,

Бег:

- по прямой
- обегание нескольких предметов

Ползание:

- проползание в обруч
- проползание 3-4 м с опорой на ладони и колени
- под модуль в виде дуги
- через туннель

Упражнения с мячом:

- прокатывание мяча вперёд
- бросание мяча двумя руками в горизонтально расположенный обруч (обруч в руках)

Прошнуровано,
пронумеровано, скреплено печатью
28 листов
Дата: 28.08.2017
Подпись

