

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара  
РОССИЯ, 443028, г. Самара, Красноглинский район, мкр. Крутые Ключи ул. Крутые  
Ключи, д.34  
тел.:(846) 213-15-71; 8(846)2131572; e-mail: [so\\_sdo.ds1@samara.edu.ru](mailto:so_sdo.ds1@samara.edu.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» мая 2024  
Протокол №5 от «29» мая 2024

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №1» г.о. Самара  
Щетинкина О.Н.  
Приказ №256-ОД  
от «16» июля 2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Школа здоровья»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: 4 – 5 лет  
Срок реализации: 1 год



Разработчики:  
Долгих Виктория Викторовна  
Галиева Зульфия Миннахаллиуловна  
воспитатели

г. Самара, 2024 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	9
3. Учебно-тематический план.....	9
4. Содержание программы.....	10
5. Ресурсное обеспечение программы.....	16
6. Список литературы и интернет-ресурсов.....	17
Приложение 1 «Учебно-тематический план» .....	18
Приложение 2 «Мониторинг обучающихся дошкольной группы (4-5 лет)».....	21

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» предназначена для дошкольников 4-5 лет, проявляющих интерес к активному образу жизни. Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и в семье.

### **1. Пояснительная записка**

#### *Направленность программы*

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Первоосновой задачей в детском саду является охрана жизни и здоровья детей. Разрабатывая программу «Школа здоровья», авторы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась детям. А создание развивающей среды – способствовала физическому развитию детей и реализации здоровьесберегающих технологий.

*Программа направлена* на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. Дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Школа здоровья» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья детей.

#### *Актуальность программы:*

Дошкольники склонны к частым простудным заболеваниям, утомлению и невротическим расстройствам, нарушению осанки, формированию плоскостопия и т. д. Часто современные дети относятся к так называемой группе риска – второй группе здоровья.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Поэтому важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ. В связи с этим становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в данный период жизни ребенка.

*Нормативными основаниями для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы технической направленности послужили следующие документы:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

### ***Новизна программы***

Программа вовлекает воспитанников в разнообразную физкультурно-оздоровительную деятельность. Воспитатели планируют мини-занятия для дошкольников, в которых знакомят их с первоначальными знаниями по здоровому образу жизни. Помимо двигательной деятельности программой предусмотрено использование творческих работ, благодаря которым воспитанники смогут оценить свой творческий потенциал.

### ***Педагогическая целесообразность***

Программа «Школа здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и призвана помочь каждому ребёнку справиться с возможными сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

***Цель программы:*** формировать культуру здоровья и здорового образа жизни воспитанников, повышая уровень физической подготовленности воспитанников дошкольной группы (4-5 лет).

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить *следующие задачи:*

#### ***Образовательные (обучающие):***

- 
- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность;
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки.

#### ***Развивающие:***

- развивать у воспитанников элементарные представления о функциях организма;
- формировать установку на здоровый образ жизни;

- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

*Воспитательные:*

- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

- способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности.

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

### ***Возраст обучающихся***

Программа «Школа здоровья» адресована обучающимся дошкольной группы (4-5 лет).

### ***Характеристика особенностей развития детей 4-5 лет***

Развитие двигательного аппарата детей 4-5 лет имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами.

Развитие находящегося в процессе окостенения скелета 5-летнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предыдущими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми.

В течение 5-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Заметно увеличивается ее масса, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности.

Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания. Интенсивно развивается кровеносная система, увеличивается масса сердца. В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: легкие мощные, а просвет верхних воздухоносных путей (полость носа и гортани) узок, слабые дыхательные мышцы.

У 5-летнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела – головного мозга. Развитие нервной системы определяется количественным ростом. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением деятельного опыта ребенка, характером его воспитания.

От правильного физического развития у детей 4-5 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать

ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника).

Координация движений в 4 года уже достаточна для того, чтобы перепрыгнуть через небольшую канавку, но пройти по узкой скамеечке ему трудно. Для детей в 5 лет ходить по узкой доске, бревну совершенно несложно.

Одна из особенностей физического развития детей 4-5 лет – быстрая утомляемость. Мышцы ребенка еще недостаточно развиты для длительных физических упражнений, но ему вполне по силам пробежать расстояние до 100м.

### ***Сроки реализации***

Программа рассчитана на 1 год, всего 36 занятий, 12 часов.

***Формы организации деятельности:*** групповая, подгрупповая, парная, индивидуальная формы работы.

***Формы обучения:*** используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают: игры, гимнастику, беседы, дидактические игры.

### ***Методы, применяемые в работе с дошкольниками:***

1. Практические – упражнения;
2. Игровые методы;
3. Словесные методы – рассказы, беседы;
4. Словесные приемы – объяснение, пояснение, педагогическая оценка;
5. Наглядные методы и приемы – просмотр мастер-классов на компьютере.

Все методы используются в комплексе.

Программой предусмотрены задания, как для индивидуального, так и для коллективного исполнения. При коллективном обсуждении результатов дается положительная оценка деятельности ребенка, тем самым создается благоприятный эмоциональный фон, способствующий формированию творческого мышления, фантазии. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, дети перенесут в дальнейшем во все виды общественно-полезной деятельности.

### ***Режим занятий***

Занятия проводятся *1 раз в неделю* во второй половине дня. Длительность кружкового занятия - 20 минут. Занятия проводятся с сентября по май. Всего 36 занятий.

Работа проводится в форме физкультурно-спортивной деятельности. Темы практических занятий соответствуют тематике календарно-тематического планирования в ОУ на 2024-2025 учебный год в дошкольной группе (4-5 лет). Тематика занятий может меняться в зависимости от темы недель.

*Количество детей на занятии – 15-20 человек.*

Место проведения – групповая ячейка.

### ***Ожидаемые результаты***

*В результате освоения программы к концу учебного года воспитанники:*

- повысят знания об основных вопросах гигиены, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья;
- научатся соблюдать режим дня;
- научатся выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- научатся определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- научатся правильной технике выполнения упражнений общей физической подготовки;
- научатся заботиться о своём здоровье, будут стремиться к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

### ***Критерии оценки достижения планируемых результатов***

При оценке качества реализации программы применяются *следующие критерии:*

1. Качество знаний, умений, навыков;
2. Физическая активность;
3. Оригинальность решения задач;
4. Спортивно-эмоциональная настроенность;
5. Достижения.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физкультурно-оздоровительной деятельностью.

На основании мониторинга уровня развития физических способностей каждого ребенка, в процессе кружковых занятий, педагогом делаются определенные педагогические выводы с целью дальнейшего совершенствования процесса взаимодействия и корректировки усилий педагога для достижения наиболее качественных результатов работы по всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.

### **Форма подведения итогов**

Программа дополнительного образования разделена на несколько разделов. Распределение часов на разделы условно, т. к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, комплексов упражнений, игр различной направленности в одном занятии.

Развитие детей в процессе освоения Программы:

1. Выполняют упражнения (равновесие, силовые упражнения, гибкость) в игровых ситуациях;
2. Проявляют смекалку и находчивость, быстроту и координацию движений;
3. В соответствии с возрастом владеют мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
4. Применяют игровые навыки в свободной деятельности.

С целью подведения итогов, в программе учитывается участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях учреждения.

### **2. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мелкая моторика	7	2	6
2	Корректирующие упражнения	8	2	6
3	Коррекция и профилактика плоскостопия	7	1	6
4	Подвижные игры	7	1	6
5	Дыхательная гимнастика	8	1	7
	Всего часов:	37	7	31

### **3. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Мелкая моторика	7	2	6	Самостоятельная работа
2	Корректирующие упражнения	8	2	6	Самостоятельная Работа
3	Коррекция и профилактика плоскостопия	7	1	6	Самостоятельная работа
4	Подвижные игры	7	1	6	Совместные игры
5	Дыхательная гимнастика	8	1	7	Самостоятельная работа
	Всего часов:	37	7	31	

#### 4. Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Форма контроля	Цель	Оборудование
1	«Весёлые мячики» (с мячами)	Игра с мячами	Формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей	мячи по количеству детей, обручи (6-7 штук), пособие «парашют, воротики (3-4 шт.)
2	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	Развитие ловкости	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей	индивидуальные коврики
3	«Дыхательная гимнастика»	Работа над дыханием	учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.	Перья, вата
4	«Айболит!»	Изучение тела	Закрепление представлений детей о строении тела человека и воспитание бережного отношения к своему телу и здоровью.	Плакат строения тела
5	«Мойдодыр!»	Изучение гигиены	Знакомить детей с личной гигиеной	Наглядные пособия
6	«Самомассаж»	Техника массажа	нормализация мышечного тонуса общей, мимической и артикуляционной мускулатуры;	Картинки, наглядные пособия
7	«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)	Работа с обручами	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве	обручи

8	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	Двигательная активность, упражнения	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: пчёлка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей	индивидуальные коврики
9	Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	Двигательная активность, работа с гантелями	Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами	гантели
10	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	Работа над осанкой	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	индивидуальные коврики, обручи по количеству детей.
11	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	Работа с массажными мячами	Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме;	Массажные шарики
12	Игровой стретчинг - сказка «Спать	Расслабление, упражнения	Стимулировать рост и развитие опорнодвигательного аппарата, совершенствовать двигательные	индивидуальные коврики, «листки»

	пора»		способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей;	
13	«В зимнем лесу»	Развитие ловкости и мышечной силы	Создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности;	«ёлочки» - стойки, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «снежинки », кубики – «льдинки»
14	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»	Упражнения, танцевальная гимнастика	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга	индивидуальные коврики.
15	«Цветные автомобили» (с колечками)	Работа с колечками	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании	колечки по количеству детей
16	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	Укрепление мышц	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга	коврики, «ёлочки» - стойки
17	«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)	Работа с палочками	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам	гимнастические палки по количеству детей

			страховки при работе с тренажерами	
18	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	Подвижная игра	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга	индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке
19	«Дыхательная гимнастика»	Работа над дыханием	учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.	Перья, вата
20	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	Двигательные умения	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга	коврики, дорожки, детские тренажёры:
21	«Айболит!»	Изучение тела	Закрепление представлений детей о строении тела человека и воспитание бережного отношения к своему телу и здоровью.	Плакат строения тела
22	«Мойдодыр!»	Изучение гигиены	Знакомить детей с личной гигиеной	Наглядные пособия
23	«Самомассаж»	Техника массажа	нормализация мышечного тонуса общей, мимической и артикуляционной мускулатуры;	Картинки , наглядные пособия
24	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	Работа над дыханием	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место	воздушные шарики по количеству детей
25	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	Ходьба	Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать	индивидуальные коврики, дорожки.

			навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений	
26	«К обезьянкам в гости»	Ловкость, увёртливость в игре	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость, увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять детей учить детей передавать эмоциональные состояния;	игрушка обезьянка; детские тренажёры:
27	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	Развитие мелкой моторики	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений	индивидуальные коврики, дорожки
28	«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)	Работа с модулями	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам»	модули по количеству детей, «брёвнышк и», модуль «Валуны», модуль.
29	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	Укрепление мышц	Воспитывать у детей умение эмоционального выражения, способствовать развитию творческих способностей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений	индивидуальные коврики, дорожки
30	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	Упражнения с мешочком	Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель (модуль	мешочки по количеству детей, модуль «Бочка», шнуры.

			«Бочка»), ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища	
31	«Мы едем, едем, едем!»	Воображаемые движения	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве.	колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.).
32	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	Двигательная память	Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года.	индивидуальные коврики, игра «Набрось колечко» (7 шт.)
33	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	Напряжение и расслабление	Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года.	индивидуальные коврики
34	«Дыхательная гимнастика»	Работа над дыханием	учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;	Ниточки, бумага
35	«Айболит!»	Изучение тела	Закрепление представлений детей о строении тела человека и воспитание бережного отношения к своему телу и здоровью.	Наглядные пособия
36	«Магазин игрушек»	Подражание	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма;	игрушки - обезьянка, лошадка, зайчик, мяч, часики, ворона; палки (6 шт.), шнуры, дорожки
37	«Путешествие в добрую сказку»	Развитие мелкой моторики	Развивать навыки речевого общения. Развивать логическое мышление, творческие и композиционные	Наглядные пособия

			<p>способности, воображение.  Совершенствовать координацию речи с движением.  Воспитывать у детей трудолюбие.  Воспитывать желание помочь друг другу.  Воспитывать умение видеть пользу от совместного труда.</p>	
--	--	--	---	--

## 5. Ресурсное обеспечение программы

*Информационно-методическое обеспечение включает себя:*

- календарно-тематическое планирование ДОУ;
- схемы построек;
- технологические карты;
- разработки из опыта работы (дидактические игры, упражнения).

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания.*

На кружковых занятиях используются элементы педагогических технологий: здоровьесберегающей, информационно-коммуникационной, игровой, личностно-ориентированной; технологии проектной деятельности, технологии исследовательской деятельности.

### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия спортивно-оздоровительной деятельностью проводятся в специально оборудованном помещении – групповой ячейке группы № 43 детского сада, соответствующей требованиям СанПиН и техники безопасности.

*Характеристика помещения для занятий по программе*

<i>Параметры</i>	<i>Характеристика параметров</i>
Общая площадь (кв. м)	49,3
Освещение естественное	4 окна
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола – линолеум, ковер	имеется

*Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:*

- коррекционные и массажные дорожки;
- флажки;

- платочки;
- мячи;
- ленты;
- обручи;
- газета;
- шишки и т.д.

*Информационное обеспечение:*

- аудиосистема;
- телевизор;

*Кадровое обеспечение:* воспитатели средней группы.

## **6. Список литературы**

*Список литературы для педагогов*

1. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Человек. Том 18 часть 1. Москва Аванта 2004 г.;
2. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Спорт. Москва Аванта 2001г.;
3. Гогоулан М. «Правила здоровья» АСТ Москва 2013г.;
4. Доценко В. А. «Овощи и плоды в питании» Лениздат 1988;
5. Журнал-сборник сценариев для библиотек и школ. Читаем, учимся, играем. 2007г., 7 выпуск;
6. Сизанов А. Н. Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. М.: ВАКО, 2008 (Педагогика. Психология. Управление);
7. «Здоровье детей», №15, 2006.

*Список литературы для воспитанников*

1. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Человек. Том 18 часть 1. Москва Аванта 2004 г.;
2. Володин В. А. Энциклопедия для детей. Спорт. Москва Аванта 2001г.;
3. Гогоулан М. «Правила здоровья» АСТ Москва 2013г.;
4. Доценко В. А. «Овощи и плоды в питании» Лениздат 1988.

*Электронно-образовательные ресурсы:*

1. Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/page/poisk-po-saitu>;
2. Международный образовательный портал <http://www.maam.ru>;
3. Сайт для воспитателей <http://dohcolonoc.ru>.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 04.09.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Весёлые мячики» (с мячами)	Групповая ячейка	Игра с мячами
2	11.09.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»	Групповая ячейка	Развитие ловкости
3	18.09.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Дыхательная гимнастика»	Групповая ячейка	Работа над дыханием
4	25.09.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Айболит!»	Групповая ячейка	Изучение тела
5	Октябрь 02.10.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Самомассаж»	Групповая ячейка	Техника массажа
6	09.10.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)	Групповая ячейка	Работа с обручами
7	16.10.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»	Групповая ячейка	Двигательная активность, упражнения
8	23.10.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	Групповая ячейка	Двигательная активность, работа с гантелями
9	30.10.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»	Групповая ячейка	Работа над осанкой
10	Ноябрь 06.11.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)	Групповая ячейка	Работа с массажными мячами
11	13.11.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»	Групповая ячейка	Расслабление, упражнения
12	20.11.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«В зимнем лесу»	Групповая ячейка	Развитие ловкости и мышечной силы
13		16.00 –16.20	очная	1	Игровой стретчинг - сказка	Групповая	Упражнения, танцевальная

	27.11.	среда			«Пусть приходит зима»	ячейка	гимнастика
14	Декабрь 04.12	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Цветные автомобили» (с колечками)	Групповая ячейка	Работа с колечками
15	11.12.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	Групповая ячейка	Укрепление мышц
16	18.12.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)	Групповая ячейка	Работа с палочками
17	25.12.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	Групповая ячейка	Подвижная игра
18	Январь 15.01.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	Групповая ячейка	Двигательные умения
19	22.01.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Айболит!»	Групповая ячейка	Изучение тела
20	29.01.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Мойдодыр!»	Групповая ячейка	Изучение гигиены
21	Февраль 05.02.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Самомассаж»	Групповая ячейка	Техника массажа
22	12.02.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	Групповая ячейка	Работа над дыханием
23	19.01.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	Групповая ячейка	Ходьба
24	26.01.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«К обезьянкам в гости»	Групповая ячейка	Ловкость, увёртливость в игре
25	Март 05.03.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»	Групповая ячейка	Развитие мелкой моторики
26	12.03.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)	Групповая ячейка	Работа с модулями
27	19.03.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	Групповая ячейка	Укрепление мышц
28	26.03.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	Групповая ячейка	Упражнения с мешочком

29	Апрель 02.04.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Мы едем, едем, едем!»	Групповая ячейка	Воображаемые движения
30	09.04.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?»	Групповая ячейка	Двигательная память
31	16.04.	16.00 –16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Чижики»	Групповая ячейка	Напряжение и расслабление
32	23.04.	16.00 – 16.20 среда	очная	1	«Дыхательная гимнастика»	Групповая ячейка	Работа над дыханием
33	30.04.	16.00 – 16.20 среда	очная	1	Игровой стретчинг - сказка «Чижики» продолжение	Групповая ячейка	Напряжение и расслабление
34	Май 07.05.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Дыхательная гимнастика»	Групповая ячейка	Работа над дыханием
35	14.05.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Айболит!»	Групповая ячейка	Изучение тела
36	21.05.	16.00 –16.20 среда	очная	1	«Магазин игрушек»	Групповая ячейка	Подражание
37	28.05.	16.00 – 16.20 среда	очная	1	«Путешествие в добрую сказку»	Групповая ячейка	Развитие мелкой моторики

