

Департамент социальной политики
Администрации города Кургана
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 14 «Ёлочка»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности
«Бодрячок»
Уровень освоения программы: ознакомительный- 2года
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель: Лукманова О.В.
инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Актуальность программы:

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей.

Сохранение отличного здоровья ребенку – это самая главная цель для всех родителей. Но в современном мире перед нами встает много разнообразных проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья малышу.

Необходимость физического воспитания и развития детей дошкольного возраста, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма.

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

Отличительные особенности программы:

Расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей.

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Адресат программы: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Срок реализации (освоения) программы: 1 год

Программа рассчитана на 1 год обучения в период с октября по май с учётом зимних каникул, майских праздников.

Объем программы: 32 уч. ч.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса:

Фронтальные, групповые, индивидуальные формы обучения. Очная форма реализации программы. Численный состав группы – 20 человек. Режим занятий программы: 1 раз в неделю по 25-30 минут в соответствии с требованиями СанПин(а) . Стоимость одного занятия 170 рублей, в месяц 680 р.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)

Наличие детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Программа не рассчитана на реализацию индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) и обучение данной категории детей (ОВЗ)

Наличие талантливых детей в объединении

В программе отсутствует модуль (проектирование ИОМ для одаренных обучающихся) для работы с одаренными детьми

Уровни сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный)

1.1. Цели и задачи программы, планируемые результаты

Цель: Укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) и повышение физической подготовленности

Задачи:

Обучающие: Развитие психофизических качеств, двигательных навыков, умений и способностей. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Развивающие: Формирование правильной осанки и содействие профилактике плоскостопия и простудных заболеваний. Способствование улучшению функций дыхательной системы.

Воспитывающие: Развитие внимания, сосредоточенности, организованности. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Планируемые результаты:

представляют собой знания, умения и навыки:

- о пользе и выполнении физических упражнений, самомассажа тела, дыхательных упражнений, упражнений для профилактики плоскостопия;
- технику безопасности на занятиях физкультурой;
- правила личной гигиены;
- игры разной подвижности;
- различные общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнений для формирования правильной осанки);
- ходить и бегать с выполнением различных заданий;
- строевые упражнения;
- личные качества: организованность, умение работать в команде, внимание и сосредоточенность при выполнении движений и упражнений;
- потребность в ежедневной двигательной деятельности.

1.2. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

Содержание программы отражено в учебном плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики, иных видов деятельности и формы аттестации.

Учебный план программы включает разделы:

«Знания о своем здоровье»,

«Общая физическая культура»

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Знания о своем здоровье	2	1	1	
2.	Общая физическая культура	30	1	29	
3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Опрос, карта наблюдений, имеющих физических качеств (в начале, на конец учебного года)

Содержание

Раздел 1. Знания о своем здоровье.

Тема 1. Введение в программу. Количество часов: теория - 1, практика -1.

Теория: Техника безопасности на занятиях физкультурой.

Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.

Практика: Простейшие движения и упражнения для улучшения тонуса организма.

Укрепление здоровья.

Раздел 2. «Общая физическая культура»

Тема 1. Основные общеразвивающие упражнения (упражнения для формирования правильной осанки). Количество часов: теория - 1, практика -9

Теория: Понятие «правильная осанка».

Практика:

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Уп

ражнения для ног и туловища. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой, с малым мячом, с обручем, без предметов, с шишкой, с массажным мячом, с флажками, с кубиком, на гимнастической скамейке, в парах, с гимнастической палкой, с ленточками, с гантелями.

Тема 2. Основные движения. Количество часов: теория - 0, практика -5

Практика: Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную. Ходьба с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой», поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Ходьба с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).

Тема 3. Строевые упражнения. Количество часов: теория - 0, практика -9

Практика. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение из одной колонны по одному в три колонны. Построение в круг. Повороты. Размыкание на вытянутые руки вперед. Размыкание и смыкание приставным шагом.

Тема 4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Количество часов: теория - 0, практика -11

Практика: Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. Самомассаж

Тема 5. Игры разной подвижности. Количество часов: теория - 0, практика -6

Практика: Проведение игр на развитие основных физических качеств (игра на развитие силы, игра на развитие выносливости, игра на развитие силовых качеств, игра на развитие быстроты, игра на развитие ловкости).

«Салки с ленточками», «Кто ушел?», «Не оставайся на полу», «Как живешь?», «Вышибалы», «Длинный хвост», «Совушка», «Статуи», «Бездомный заяц», «Великаны-гномы», «Удочка», «Затейники», «Перелет птиц», «Эхо», «Фигура», «Угадай, чей голосок?», «По местам», «Все наоборот», «Хитрая лиса», «Запрещенное движение», «День и ночь», «Найди мяч», «Бадминтон», «Громко-тихо», «Мы топаем ногами», «Волк во рву», «Ровным кругом», «Мышеловка», «Вершки и корешки».

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятий	Количество часов	Тема занятий	Форма занятий	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
1	Знания о своем здоровье Общая физическая культура	3.10.2023	1		Беседа «Техника безопасности на занятиях физкультурой» Игры и физические упражнения по интересам. Промежуточная аттестация	Опрос, наблюдение
2		10.10.2023	1		Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра «Салки с ленточками» Малоподвижная игра «Кто ушел?» Упражнения для профилактики	

				плоскостопия (комплекс №1) Дыхательная гимнастика «Разминка» Самомассаж стоп	
3		17.10.2023	1	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу. Общеразвивающие упражнения с флажками. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Малоподвижная игра «Как живешь?» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №2) Дыхательная гимнастика «Шаги» Самомассаж лица в стихах «Нос, умойся!»	
4		24.10.2023	1	Беседа «Как нужно ухаживать за собой». Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Вышибалы» Малоподвижная игра «Длинный хвост» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №3) Дыхательная гимнастика «Ладошки» Самомассаж для лица и шеи «Индеец»	
5		31.10.2023	1	Беседа «Чтобы кожа была здоровой». Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. Общеразвивающие упражнения с палками Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра «Статуи» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №4) Дыхательная гимнастика «Повороты» Самомассаж стоп	
6		7.11.2023	1	Беседа «Что такое физическое развитие. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия» Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Общеразвивающие упражнения с шишкой Подвижная игра «Бездомный заяц» Малоподвижная игра «Великаны-гномы» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №5) Дыхательная гимнастика «Ушки» Растирание ладони	
7		14.11.2023	1	Ходьба с изменением направления	

				<p>движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>Подвижная игра «Удочка» Малоподвижная игра «Затейники». Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №6) Дыхательная гимнастика «Малый маятник» Самомассаж лица</p>	
8	21.11.2023	1		<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц»</p> <p>Малоподвижная игра «Эхо»</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №7)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Кошка»</p> <p>Самомассаж спины</p>	
9	28.11.2023	1		<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег в рассыпную, используя все пространство зала. общеразвивающие упражнения с массажным мячом. Подвижная игра «Фигура». Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №8) Дыхательная гимнастика «Погончики» Самомассаж рук</p>	
10	5.12.2023	1		<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Подвижная игра «По местам»</p> <p>Малоподвижная игра «Все наоборот»</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №9)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p> <p>Самомассаж ушей</p>	
11	13.12.2023	1		<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким</p>	

				свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). Общеразвивающие упражнения в парах Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра «Запрещенное движение» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №10) Дыхательная гимнастика «Обними плечи» Самомассаж головы	
12	19.12.2023	1		Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. Общеразвивающие упражнения с ленточками Подвижная игра «День и ночь» Малоподвижная игра «Найди мяч» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №1) Дыхательная гимнастика «Большой маятник» Растирание предплечья Самомассаж ушей	
13	26.12.2023	1		Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра «Бадминтон» Малоподвижная игра «Громко-тихо» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №2) Дыхательная гимнастика «Разминка» Растирание пальцев	
14	9.01.2024	1		Ходьба с различными положениями рук, бег врассыпную; сохранение равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Общеразвивающие упражнения с гантелями Подвижная игра «Мы топаем ногами» Малоподвижная игра «Статуи» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №3) Дыхательная гимнастика «Шаги» Самомассаж стоп	
15	16.01.2024	1		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	

				Общеразвивающие упражнения с ленточками. Подвижная игра «Волк во рву» Малоподвижная игра «Ровным кругом» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №4) Дыхательная гимнастика «Ладочки» Самомассаж лица в стихах «Нос, умойся!»	
16	23.01.2024	1		Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с массажным мячом. Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Вершки и корешки» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №5) Дыхательная гимнастика «Повороты» Самомассаж для лица и шеи «Индеец»	
17	30.01.2024	1		Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Общеразвивающие упражнения с обручем Подвижная игра «Удочка» Малоподвижная игра «Затейники» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №6) Дыхательная гимнастика «Малый маятник» Самомассаж лица	
18	6.02.2024	1		Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках Подвижная игра «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Эхо» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №7) Дыхательная гимнастика «Кошка» Самомассаж спины	
19	13.02.2024	1		Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство	

				зала. Общеразвивающие упражнения с массажным мячом Подвижная игра «Фигура» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №8) Дыхательная гимнастика «Погончики» Самомассаж рук	
20	20.02.2024	1		Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. Общеразвивающие упражнения с кубиком Подвижная игра «По местам» Малоподвижная игра «Все наоборот» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №9) Дыхательная гимнастика «Насос» Самомассаж ушей	
21	27.02.2024	1		Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). Общеразвивающие упражнения в парах Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра «Запрещенное движение» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №10) Дыхательная гимнастика «Обними плечи» Самомассаж головы	
22	5.03.2024	1		Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. Общеразвивающие упражнения с ленточками Подвижная игра «День и ночь» Малоподвижная игра «Найди мяч» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №1) Дыхательная гимнастика «Большой маятник» Растирание предплечья Самомассаж ушей	
23	12.03.2024	1		Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра «Бадминтон» Малоподвижная игра «Громко-тихо» Упражнения для профилактики	

				плоскостопия (комплекс №2) Дыхательная гимнастика «Разминка» Растирание пальцев	
24		19.03.2024	1	Ходьба с различными положениями рук, бег врассыпную; сохранение равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Общеразвивающие упражнения с гантелями Подвижная игра «Мы топаем ногами» Малоподвижная игра «Статуи» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №3) Дыхательная гимнастика «Шаги» Самомассаж стоп	
25		26.03.2024	1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения с ленточками. Подвижная игра «Волк во рву» Малоподвижная игра «Ровным кругом» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №4) Дыхательная гимнастика «Ладони» Самомассаж лица в стихах «Нос, умойся!»	
26		2.04.2024	1	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с массажным мячом Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Вершки и корешки» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №5) Дыхательная гимнастика «Повороты» Самомассаж для лица и шеи «Индеец»	
27		9.04.2024	1	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Общеразвивающие упражнения с обручем Подвижная игра «Удочка» Малоподвижная игра «Затейники» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №6) Дыхательная гимнастика «Малый маятник» Самомассаж лица	

28		16.04.2024	1		<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц»</p> <p>Малоподвижная игра «Эхо»</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №7)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Кошка»</p> <p>Самомассаж спины</p>	
29		23.04.2024	1		<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала. общеразвивающие упражнения с массажным мячом</p> <p>Подвижная игра «Фигура»</p> <p>Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №8)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Погончики»</p> <p>Самомассаж рук</p>	
30		30.04.2023	2		<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. общеразвивающие упражнения с кубиком. Подвижная игра «По местам»</p> <p>Малоподвижная игра «Все наоборот»</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №9)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p> <p>Самомассаж ушей</p>	
31		7.05.2024	2		<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). общеразвивающие упражнения в парах. Подвижная игра «Хитрая лиса». Малоподвижная игра «Запрещенное движение»</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №10)</p>	

					Дыхательная гимнастика «Обними плечи» Самомассаж головы	
32		14.05.2024 21.05.2024	2		Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). Общеразвивающие упражнения в парах Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра «Запрещенное движение» Упражнения для профилактики плоскостопия (комплекс №10) Дыхательная гимнастика «Обними плечи» Самомассаж головы	Опрос, наблюдение

Календарный учебный график

Количество учебных недель	31
Первое полугодие	2 октября - 27 декабря
Каникулы	27 декабря – 8 января
Второе полугодие	8 января - 31 марта
Промежуточная аттестация	6 октября, 21 мая

Формы текущего контроля/ промежуточной аттестации

Для определения результативности в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком разработаны формы промежуточной аттестации, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению программы. Срок и периодичность ее проведения - 2 раза в учебном году (на начало и на конец учебного года).

Формами текущего контроля/ промежуточной аттестации является опрос, наблюдения, итоговое занятие.

Материально-техническое обеспечение

Технические характеристики физкультурного зала

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	56 кв.м.
Освещение естественное	3 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 (удобная для обработки)	имеется

Для успешного решения оздоровительных и воспитательных задач дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно – спортивной направленности «Здоровячок» имеется необходимое физкультурное оборудование, инвентарь, пособия, которые расширяют возможности использования упражнений.

Физкультурное оборудование соответствует педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям.

Основной перечень оборудования, учебно-методических и игровых материалов для физкультурного зала

п/п	Наименование	Размеры, масса
-----	--------------	----------------

1.	Мяч с массажной поверхностью	диаметр 6-10 см
2.	Мяч малый пластмассовый	диаметр 6-10 см
3.	Обруч пластмассовый малый	диаметр 55-60 см
4.	Мешочки с грузом малый	масса 100 – 150г
5.	Палка гимнастическая	длина 1м
6.	Скакалка длинная	длина 300 см
7.	Кегли разноцветные	
8.	Флажки разноцветные	
9.	Ленты разноцветные	длина 50-60 см
10.	Свисток	
11.	Бубен	
12.	Шишки	
13.	Гимнастический мат	
14.	Гимнастический мат, складывающийся, цветной	
15.	Кубики	высота 6 см, ширина 6 см
16.	Шнуры	длина от 50 см-1,5 м
17.	Канат (шнур)	длина 2-3 м, диаметр 1,5-3 см
18.	Стойки для флажков (ориентиры)	
19.	Ребристые доски (массажные)	длина 2м, ширина 20-25 см
20.	Гантели детские	масса 500г
21.	Бадминтон (ракетки, воланы)	
22.	Коврик гимнастический	

Информационное обеспечение

Комплекс упражнений с гимнастическими палками.

(<https://www.youtube.com/watch?v=sfL7vFrpqpo>)

Комплекс упражнений с массажными мячами.

(<https://znanio.ru/media/kompleks-uprazhnenij-s-massazhnymi-myachami-2713065>)

Комплекс упражнений с лентами.

(<https://www.youtube.com/watch?v=yndXAdV0nQg>)

Комплекс упражнений с гантелями

(<https://lifegid.com/bok/3326-uprazhneniya-s-gantelyami-dlya-detey.html>)

Комплекс корректирующих упражнений в парах.

(<https://www.youtube.com/watch?v=0586vfzXooU>)

Комплекс общеразвивающих упражнений к кубиками.

(<https://www.youtube.com/watch?v=ZUj3vjJoIWg>)

Разминка с обручами, гантелями.

(<https://infourok.ru/lfk-fizicheskie-uprazhneniya-dlya-korrekcii-hodby-4327835.html>)

Комплекс коррекционных упражнений с обручами (https://www.youtube.com/watch?v=SR_uee-Qdvg)

<https://www.youtube.com/watch?v=Lfstt062qX4>)

Кадровое обеспечение

Обучение осуществляют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Министерством здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н.

В соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298 педагог организует деятельность обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом

совершенствовании, укреплении здоровья, обеспечивает достижения обучающимися результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методические материалы

Методика составления занятия (комплексов), как и стандартное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

Занятие состоит из трех частей:

I. Вводная часть.

Бег, ходьба с различным положением рук. Выполнение указаний (заданий) вовремя ходьбы и бега

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

Игровые упражнения, подвижные (малоподвижные игры).

Упражнения на профилактику плоскостопия

III. Заключительная часть.

1. Игровой самомассаж

2. Дыхательная гимнастика (релаксационные упражнения)

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В вводную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

В основную часть входят специальные упражнения из разных исходных положений. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Также гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Дозировка упражнений в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. На занятиях – игры разной подвижности, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног, развития физических качеств

Заключительная часть строится из дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой с упражнениями с целью обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру. самомассаж стоп, лица, спины, рук, ушей, головы, предплечья в игровой форме.

Приёмы и методы работы:

- наглядные (показ движений, слуховые и зрительные ориентиры, помощь педагога, наглядные пособия);
- словесные (объяснение, команды, рассказ, беседа, вопросы);
- практические (многократное самостоятельное выполнение движений, игровые упражнения, подвижные игры, игры-соревнования)

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяются словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используется:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Оценочные материалы

Карта освоения программы

Ф.И. ребенка	Критерии оценивания
--------------	---------------------

	Опрос				Наблюдение				
	Техника безопасности на занятиях	Понятие «Правильная осанка»	Правила личной гигиены	Физическое развитие. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия	Общеразвивающие упражнения	Основные движения (ходьба, бег)	Строевые упражнения	Самомассаж, дыхательные упражнения. упражнения для профилактики плоскостопия	Игры разной подвижности

Оценивается в соответствии с уровневыми характеристиками.

Уровневые характеристики

«Высокий»:

при выполнении задания ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности, правильно отвечает на вопросы педагога, правильно выполняет все основные элементы движения, уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с предметами и без предметов, активно участвует в играх.

«Средний»:

при выполнении задания (теста) ребенок действует с трудом с прямыми указаниями взрослого, выполняет с ошибками, отвечает на вопросы с подсказками педагога, не совсем уверенно и точно выполняет действия с предметами и без предметов, не всегда есть желание принимать участие в играх

«Низкий»:

задание (тест) ребенок практически не выполняет, но делает попытки, совершает многочисленные ошибки, не отвечает на вопросы, не замечает своих ошибок, не обращает внимание на качество действий с предметами и без предметов, нет желания участвовать в играх

Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
8. Кудрявцев В. Развивающая педагогика оздоровления./ Здоровье дошкольника. №2.2008.
9. Кучма В., Рапорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста. / Здоровье дошкольника. №3. 2008.
10. Оздоровительная работа в образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/ авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006.

11. Щетинин. «Стрельниковская дыхательная гимнастика».
12. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
13. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
14. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
15. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.
16. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.- 3-е изд., М.: Мозаика-Синтез, 2014.-368с.
17. Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г №273- ФЗ.-М.: ТЦ Сфера, 2014.-192с. (Правовая библиотека образования).»