

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31» 08. 2018 год.

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №3» ИГОСК
Н.Н.Минакова
Приказ № 96 от «31.» 08. 2018г



« ОЛИМПИЕЦ »

**Дополнительная образовательная программа
муниципального казённого дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №3»
Изобильненского городского округа
Ставропольского края**

**Срок реализации программы: 4 года
Возраст детей: от 3 до 7 лет**

**Автор-составитель:
Чурилов А. Ю, учитель по физкультуре
МКОУ «СОШ№5» ИГО СК**

Ст. Рождественская.2018г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Значимость и новизна программы	4
1.4. Цель и задачи программы	5
1.5. Основные принципы реализации программы	6
1.6. Особенности возрастной группы детей	7
1.7. Планируемые результаты	10
II. Содержательный раздел	12
2.1. Основные направления по программе	12
2.2. Формы, методы и средства реализации программы	17
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	19
III. Организационный раздел	21
3.1. Режим дополнительной образовательной услуги	21
3.2. Учебный план	22
3.3. Тематический план	24
3.4. Особенности организации РППС Программы	32
3.5. Материально-техническое обеспечение Программы	32
IV. Презентация программы	34
Учебно-методический комплект к дополнительной Программе	35
Приложение	37

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

Одним из важнейших показателей здоровья детского организма является его естественная подвижность. Двигательная активность – биологическая потребность ребёнка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

Коллектив нашего детского сада стремится создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка. Накоплен опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе. В практику работы широко внедряются здоровьесберегающие технологии. Оснований для модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

- 1) необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
- 2) необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья

наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является предпосылкой к развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается, врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание, на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана дополнительная образовательная программа физкультурно – оздоровительной направленности «Олимпиец».

Дополнительная образовательная программа «Олимпиец», разработана в рамках физкультурно-спортивной оздоровительной направленности, в соответствии с ФГОС ДО и ориентирована на использование примерной программы «От рождения до школы». Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

4.2. Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между

соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Олимпиец».

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

Необходимость программы возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Цели и задачи:

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Принципы организации образовательной деятельности.

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность .

3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

10. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

11. 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.).

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

13. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

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

Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-пространственной среде.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для ходьбы, бега, равновесия: шнуры короткие (плетёные), канат.

Для прыжков: обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли: кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи.

Для ползания и лазанья: маты (2 шт.), «шведская стенка», гимнастические скамейки

Для общеразвивающих упражнений: кубики, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

Направления коррекционно-оздоровительной работы.

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии:

- Динамические и оздоровительные паузы;
- Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
- Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
- Гимнастика для глаз;
- Игровой стретчинг;
- Различные виды игр;
- Занимательные разминки ;
- Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
- Дыхательная гимнастика;

- Релаксация.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- наглядные методы;
- групповые и игровые формы работы;

При планировании работы по программе дополнительного образования необходимо учитывать:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группа здоровья ребенка.

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, в удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2.Использование разнообразной фонотеки.

3.Создание эмоциональной положительной обстановки.

4.Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе.

Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5.Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6.Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7.Мероприятия носят игровой характер.

Планируемые результаты по реализации Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;
У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации. Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
6. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно оздоровительной работе с детьми.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;
- диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада, ст. Рождественской и Изобильненского городского округа;
- показ открытых занятий для родителей.

II. Содержательный раздел.

2.1. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

По мнению Л.Д.Морозовой (к.п.н., доцент Московского гуманитарного педагогического института) фитнес сегодня представляет собой:

- отражение потребности нации в поиске эффективных средств здоровьесбережения и развития двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом;
- своеобразный вектор развития массовой оздоровительной физической культуры – новое общенациональное явление, включающее социально-экономический, культурный и духовный аспекты.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Стретчинг – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц.

Игровой стретчинг подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов и мышц тела. Выполнение упражнений этой гимнастики требует не слишком много времени, но упражнения отличаются высокой эффективностью: именно при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, стимулирует выработку межсуставной жидкости, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Упражнения суставной гимнастики выполняются в комплексе с упражнениями на растягивание и гимнастики потягиваний.

Гимнастика потягиваний тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей.

Пальчиковая гимнастика как разновидность суставной гимнастики – упражнения на работу мышц пальцев рук, упражнения на подвижность суставов.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить «на лыжах» скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям,

соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с

отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

2.2. Формы, методы, средства реализации программы

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений

относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- Творческой направленности, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Форма организованной образовательной деятельности		
групповые, индивидуальные	групповые индивидуальные,	групповые, подгрупповые, индивидуальные
Беседы; Комплексы организованной образовательной деятельности, согласно календарно- тематическому плану	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности.	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Создание презентации по игровому стретчингу.

2.3. Особенности взаимодействия МКДОУ «Детский сад №3» ИГОСК с семьями воспитанников.

Основные цели и задачи взаимодействия МКДОУ «Детский сад №3» ИГОСК с семьей:

1. Изучать семьи детей; изучать интересы, мнения и запросы родителей;
2. Обеспечить оптимальные условия для саморазвития и самореализации родителей;
3. Использовать опыт деятельности других ДОУ для построения модели взаимодействия с родителями;
4. Расширять формы и способы работы с родителями;
5. Способствовать созданию особой творческой атмосферы;
6. Способствовать привлечению родителей к активному участию в деятельности ДОУ;
7. Изучать и транслировать положительный семейный опыт воспитания и развития детей;

Принципы организации взаимодействия с семьей в МКДОУ «Детский сад №3» ИГОСК:

1. Принцип Доброжелательности;
2. Принцип Индивидуального подхода;
3. Принцип Сотрудничества, а не наставничества;
4. Принцип Качества, а не количества;

5. Принцип Динамичности;
6. Принцип Рефлексивности;
7. Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
4. Ознакомление родителей с оздоровительно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих профилактических процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим дополнительных образовательных услуг в МКДОУ «Детский сад №3» ИГОСК

Комплектование группы детей для занятий по дополнительной физкультурно-оздоровительной программе образования «Олимпиец» проводится с учетом общего функционального состояния детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Сроки реализации образовательной программы -4 года обучения.

Продолжительность НОД 1 - 4 год обучения - 1 час в неделю -36 учебных часов в год.

Занятия проводятся с сентября по май. Продолжительность занятий для детей 3-4 лет – 15 мин; для детей 4-5 лет -20 мин; для детей 5-6 лет -25 мин; для детей 6-7 лет – 30мин., в соответствии с возрастом ребенка, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 3 -7 лет.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей наполняемостью до 15 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПин и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06. №06 -1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным.

Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- воспитанники могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- противопоказания по здоровью.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения, и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные упражнения, выполняемые, индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе, зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий, дети занимаются в носочках.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно - оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, нетрадиционные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе дополнительной программы образования « Олимпиец» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей, создание эмоционального комфорта у ребенка.

3.2. Учебный план

1-й год обучения (младшая группа)

	Тема	Кол-во часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно - двигательного аппарата	7
2.	Профилактика плоскостопия	7
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4
4.	Развитие органов дыхания	6
5.	Массаж и самомассаж	5
6.	Игровой стретчинг	7

Итого: 36 часов

**Учебный план
2-й год обучения (средняя группа)**

	Тема	Кол-во часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно - двигательного аппарата	7
2.	Профилактика плоскостопия	7
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4
4.	Развитие органов дыхания	6
5.	Массаж и самомассаж	5
6.	Игровой стретчинг	7

итого
часов

ИТОГО

36

**Учебный план
3-й год обучения (старшая группа)**

№	Тема	Кол-во часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	5
2.	Профилактика плоскостопия	5
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4
4.	Развитие органов дыхания	6
5.	Массаж и самомассаж	5

6.	Игровой стретчинг	11
----	-------------------	----

№	Тема	Кол-во часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	5
2.	Профилактика плоскостопия	5
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	4
4.	Развитие органов дыхания	6
5.	Массаж и самомассаж	5
6.	Игровой стретчинг	11

Учебны
й план
4

-й год обучения (подготовительная группа)

Итого: 36 часов

3.3. Тематический план 1-й год обучения

месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	1.	Вводное занятие	1
	2.	Цыпленок и солнышко	1
	3.	Спать пора	1
	4.	Лесовички	1
	<i>Работа с родителями</i> Анкетирование родителей «Организация физического воспитания в		

	семье»		
октябрь	5.	Кто поможет воробью	1
	6.	Кто я	1
	7.	Волшебные яблоки	1
	8.	Невоспитанный мышонок	1
	<i>Работа с родителями</i> Информирование родителей о правилах взаимодействия с ребенком во время занятий.		
ноябрь	9.	Пусть приходит зима	1
	10.	Птица-найденыш	1
	11.	Как у слоненка хобот появился	1
	12.	Три брата	1
	<i>Работа с родителями</i> День открытых дверей (просмотр образовательной деятельности по физическому развитию) с использованием нестандартного спортивного оборудования		
декабрь	13.	Рябинка	1
	14.	Королевич-змея	1
	15.	Воробей и карасик	1
	16.	Близко и далеко	1
	<i>Работа с родителями</i> Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях»		
январь	17.	Калиф-аист	1
	18.	Хвастунишка	1
	19.	Лягушка и лошадка	1
	20.	Новогоднее приключение	1
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Что такое плоскостопие».		
февраль	21.	Новогоднее приключение	1
	22.	Верный слуга	1
	23.	Чижики	1
	24.	Белая змея	1
	<i>Работа с родителями</i> Игровая программа с участием родителей «Вместе с мамой, вместе с папой»		
март	25.	Ёженька	1
	26.	Как море стало соленым	1
	27.	Ганзель и Гретель	1
	28.	Золотой волос	1

	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Спортивный уголок дома»		
апрель	29.	Ворона и канарейка	1
	30.	Просто так	1
	31.	Пропавшая принцесса	1
	32.	О трех блинах	1
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку».		
май	33.	Синичка	1
	34.	Три перышка	1
	35.	Девочка и джинн	1
	36.	Серая звездочка (Итоговое открытое занятие)	1
	<i>Работа с родителями</i> Семинар-практикум «Играем вместе!» Совместное мероприятие с родителями «Ловкие, смелые, умелые»		

**Тематический план
2-й год обучения**

месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях	1
	2.	«Что такое правильная осанка?».	1
	3.	«Береги свое здоровье	1
	4.	«Береги свое здоровье»	1
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Почему не надо бояться прививок»		
октябрь	5.	Путешествие в страну Спорта и Здоровья	1
	6.	Путешествие в страну Спорта и Здоровья	1
	7.	«Почему мы двигаемся? »	1
	8.	«Почему мы двигаемся? »	1
	<i>Работа с родителями</i> Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.		
ноябрь	9.	1.«Веселые матрешки».	1
	10.	1.«Веселые матрешки».	1
	11.	«По ниточке».	1
	12.	«По ниточке».	1

	<i>Работа с родителями</i> Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.		
декабрь	13.	«Ловкие зверята».	1
	14.	«Ловкие зверята».	1
	15.	«Зарядка для хвоста».	1
	16.	«Зарядка для хвоста».	1
	<i>Работа с родителями</i> Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.		
январь	17.	«Вот так ножки».	1
	18.	«Вот так ножки».	1
	19.	Ребята и зверята».	1
	20.	Ребята и зверята».	1
	<i>Работа с родителями</i> Дать рекомендации о проведение гимнастического комплекса с элементами корригирующей гимнастики.		
февраль	21.	Веселые танцоры».	1
	22.	Веселые танцоры».	1
	23.	«Льдинки, ветер и мороз».	1
	24.	«Льдинки, ветер и мороз».	1
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Что такое плоскостопие».		
март	25.	Пойдем в поход».	1
	26.	Пойдем в поход».	1
	27.	«Веселые танцоры».	1
	28.	«Веселые танцоры».	1
	<i>Работа с родителями</i> Оформление папки-передвижки «Влияние пальчиковой гимнастики на развитие речи детей».		
апрель	29.	Учимся правильно дышать» .	1
	30.	Учимся правильно дышать» .	1
	31.	«Мальвина и Буратино».	1
	32.	«Мальвина и Буратино».	1
		<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку».	
май	33.	Незнайка в стране здоровья».	1
	34.	Незнайка в стране здоровья».	1
	35.	Закрепление правильной осанки.	1
	36.	Закрепление правильной осанки.	1

	<i>Работа с родителями</i> Оформление презентации для родителей «Наши успехи», совместное мероприятие с родителями «Мы вместе - мы все можем!»	
--	---	--

**Тематический план
3-й год обучения**

месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятии	1
	2.	«Учимся правильно дышать».	1
	3.	Поможем Буратино».	1
	4.	Поможем Буратино».	1
<i>Работа с родителями</i> Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»			
октябрь	5.	«Поможем Буратино».	1
	6.	«Поможем Буратино».	1
	7.	«Веселая мозаика».	1
	8.	«Веселая мозаика».	1
<i>Работа с родителями</i> Консультация «Самомассаж как технология укрепления здоровья»			
ноябрь	9.	«Будь здоров !»	1
	10.	«Будь здоров !»	1
	11.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».	1
	12.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».	1
декабрь	13.	«Вот чему мы научились».	1
	14.	«Вот чему мы научились».	1
	15.	«Веселый колобок».	1
	16.	«Веселый колобок».	1
<i>Работа с родителями</i> Совместное мероприятие с родителями «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».			
январь	17.	«Цирк зажигает огни».	1
	18.	«Цирк зажигает огни».	1
	19.	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.	1

	20.	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.	1
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Как закрепить успех ребенка?»		
февраль	21.	«Мой веселый звонкий мяч».	1
	22.	«Мой веселый звонкий мяч».	1
	23.	Мой веселый звонкий мяч». Упражнения с использованием фитболов.	1
	24.	Мой веселый звонкий мяч». Упражнения с использованием фитболов.	1
	<i>Работа с родителями</i> Беседа «Роль мяча в укреплении осанки и общего развития детей»		
март	25.	«Сказочная поляна».	1
	26.	«Сказочная поляна».	1
	27.	«Цветочная страна».	1
	28.	«Цветочная страна».	1
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ и дома»		
апрель	29.	«Веселые танцоры».	1
	30.	«Веселые танцоры».	1
	31.	«Береги свое здоровье».	1
	32.	«Береги свое здоровье».	1
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Как научить детей беречь своё здоровье»		
май	33.	«Мой веселый звонкий мяч».	1
	34.	«Мой веселый звонкий мяч».	1
	35.	Мой веселый звонкий мяч».	1
	36.	Мой веселый звонкий мяч».	1
	<i>Работа с родителями</i> Просмотр презентации «Прыг да скок - за здоровьем», совместное мероприятие с родителями «Ловкие, смелые, сильные, умелые»		

Тематический план 4-й год обучения

месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	1.	Вводное занятие Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1
	2.	Развить слуховое внимание,	1

		сообразительность. Уметь создать выразительный образ.	
	3.	Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов. Обучать умению передавать в движениях образы.	1
	4.	Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Побуждать к творческой импровизации.	1
	<i>Работа с родителями</i> Консультация ««Двигательная активность как средство развития познавательных процессов»»		
октябрь	5.	Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений. Обучать элементам самомассажа.	1
	6.	Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных.	1
	7.	Разучить массаж кистей и пальцев рук. Развивать способность к равновесию. Тренировать внутреннее внимание.	1
	8.	Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию.	1
	<i>Работа с родителями</i> Мастер-класс «Игры детства родителей»»		
ноябрь	9.	Развивать способность к реакции. Упражнения для развития способности к реакции.	1
	10.	Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев.	1
	11.	Активизировать творческие способности. Прививать навыки правильного дыхания.	1
	12.	Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Тренировать правильную осанку.	1
	<i>Работа с родителями</i> Беседа с родителями «Использование нестандартного оборудования для образовательной области физическое развитие» Памятка «Нестандартное оборудование»»		
декабрь	13.	Развивать способности к ориентированию в пространстве.	1
	14.	Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве.	1
	15.	Развивать творческие способности и воображения.	1

	16.	Развивать способности к ритму.	1
<i>Работа с родителями</i> «Играем вместе» - презентация цикла игр – занятий «Азбука здоровья».			
январь	17.	Развивать способности к согласованности движений.	1
	18.	Развивать способности к согласованности движений.	1
	19.	Развивать меткость, ловкость, внимание.	1
	20.	Развивать меткость, ловкость, внимание.	1
<i>Работа с родителями</i> Папка – передвижка «Игровые упражнения с нестандартным оборудованием для развития речевого дыхания»			
февраль	21.	Продолжать развивать способность к балансированию.	1
	22.	Продолжать развивать способность к балансированию.	1
	23.	Развивать умения передавать в движении выразительные образы.	1
	24.	Активизировать творческое воображение и импровизацию.	1
<i>Работа с родителями</i> Фоторепортаж «Мама, папа, я – дружная семья».			
март	25.	Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный	1
	26.	Укреплять мышцы спины и шеи.	1
	27.	Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.	1
	28.	Уметь ориентироваться на слово при организации действия	1
<i>Работа с родителями</i> Физкультурный досуг с участием родителей «Поездка в Простоквашино»			
апрель	29.	Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса. Совершенствовать механизм дыхания.	1
	30.	Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.	1
	31.	Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку.	1
	32.	Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.	1
<i>Работа с родителями</i> Круглый стол «Делимся опытом оздоровления детей»			
ма	33.	Тренировать правильную осанку и навыки контроля	1

	за осанкой.	
34.	Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.	1
35.	Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.	1
36.	Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.	1
<i>Работа с родителями</i> Просмотр презентации «Вот и выросли ребята», Физкультурный праздник «Веселые старты».		

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в МКДОУ «Детский сад №3» ИГОСК

Образовательная среда в детском саду (физкультурном зале) 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 развивающей 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

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически - привлекательной.

3.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие

материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации дополнительной образовательной Программы « Олимпиец».

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Досуговые мероприятия</p> <p>Организованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности « Олимпиец»</p>	<p>Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия</p> <p>Шкаф для хранения пособий, игрушек, атрибутов</p> <p>Музыкально-спортивный зал</p> <p>Флажки.-11 шт.</p> <p>Ленты гимнастические- 11 шт.</p> <p>Султанчики 11 шт.</p> <p>Мяч резиновые 23см. 11шт</p> <p>Кегли - 11 шт.</p> <p>Стойки для прыжков в высоту 2 шт.</p> <p>Обруч пластиковый 540мм 17 шт.</p> <p>Обруч пластиковый 790мм 17 шт.</p> <p>Скакалка короткая 11 шт.</p> <p>Стул детский- 11 шт.</p> <p>Скамья гимнастическая - 4 шт</p> <p>Стул детский- 25шт.</p> <p>Ковер - 1 шт.</p> <p>Гантели детские - 6 пар.</p> <p>Стенка гимнастическая шведская - 1 шт.</p> <p>Кольцеброс 1 шт.</p> <p>Доска гимнастическая (с ребристой поверхностью) - 1 шт.</p> <p>Тоннель 2 шт.</p> <p>Канат 1 шт.</p>

		<p>Дорожка «змейка» - 1 шт. Дорожка «Здоровье» - 1 шт.</p> <p>Массажные варежки – 6 пар. Мячики массажные - 6 шт. Мяч футбольный - 1 шт. Мяч волейбольный - 1 шт Мяч резиновый 12,5 см - 6 шт. Мяч резиновый 15см - 6 шт. Мяч резиновый 20см - 6 шт.</p>
--	--	--

IV. Презентация

Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Олимпиец»

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Олимпиец» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным государственным образовательным стандартом приказ МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013г.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Олимпиец» реализуется на базе муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №3» Изобильненского городского округа Ставропольского края в группах детей дошкольного возраста.

Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

Цели и задачи Программы:

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи: *Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности в МКДОУ «Детский сад №3» ИГОСК.

В основе программы «Олимпиец» разработана «Модель организации физической активности детей дошкольного возраста в условиях ДОУ».

Данная система включает в себя традиционные и нетрадиционные формы работы с детьми по формированию физической активности и предполагает полноценное удовлетворение двигательной активности детей, начиная с дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Учебно-методический комплект к дополнительной Программе МКДОУ «Детский сад №3» ИГОСК

1. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой» игровой стретчинг для дошкольников «ТЦ Сфера» 2017 год;

2. Е.А. Бабенко О.М .Федоровская «Игры, которые лечат» для детей от 3 до 5 лет издательство «ТЦ Сфера» 2017 г;

3. Е.И.Николаева , В.И. Федорук «Здоровьесбережение и здоровье формирование в условиях детского сада» 2014г

4.Е.В. Сулим «Детский фитнес» для детей 3-5 лет 2014г

5. Е.В. Сулим «Детский фитнес» для детей 5-7лет 2014г

6. Горботенько О.Ф., Т.А.Кардоильская « Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации» 2014г

7.Т.В.Калинина, С.В. Николаева «Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет»2014г

8. Е.А. Чевычелова. «Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет»2014г

- 9.Т.А. Шорыгина «Беседы о правилах дорожного движения» издательство «ТЦ Сфера» 2017 год;
- 10.О.В.Бережнова «Парциональная программа физического развития детей 3-7 лет малыши –крепыши» издательство « Цветной мир» 2016г
11. И.М. Сучкова, Е.А.Мартынова « Физическое развитие - планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет» издательство «Учитель» 2016г
12. Е.А.Мартынова.,Н.А.Давыдова « Физическое развитие - планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7лет» издательство «Учитель» 2015г
- 13.Н.Е.Вераксы ,Т.С.Комарова,М.А.Васильева «От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования» Москва: Мозаика синтез .2014г

Календарно-тематический план

1-й год обучения

месяц	№ занят	Тема занятия
-------	---------	--------------

сентябрь	1.	<u>Проведение инструктажа.</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Игра: «Найди своё место» Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.
	2.	<u>Сказка «Цыпленок и солнышко»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Упражнения: зернышко, бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка. Упражнение «Драка». Игра: «Найди своё место» Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию. «Шалтай-болтай»
	3.	<u>Сказка «Спать пора»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Игра: «Найди своё место» - Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.
	4.	<u>Сказка «Лесовички»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, книжка, змея, паук, ящерица, горка, мятник, лодка, бег. Игра: «Найди своё место», Упражнение на релаксацию.
<i>Работа с родителями</i> Анкетирование родителей «Организация физического воспитания в семье»		
октябрь	5.	<u>Сказка «Кто поможет воробью»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, бег, змея, лягушка, птица, ящерица, орешек, пчелка. Игра «Лягушки и цапля» Упражнение на релаксацию.
	6.	<u>«Кто я?»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: зернышко, страус, кошка, бабочка, носорог, змея, бег, рыбка, лошадка. Упражнение «Драка». Игра «Лягушки и цапля» Упражнение на релаксацию.
	7.	<u>«Волшебные яблоки»</u> Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Упражнение «Воздушный шарик» Упражнения: веточка, ящерица, книжка, лягушка, лисичка, кораблик, птица. Игра: «Шишки, желуди, орехи» - Танец «Паучки» Упражнение на релаксацию.
	8.	<u>«Невоспитанный мышонок»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнение «Воздушный шарик» Упражнения: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. Творческая игра «Кто я?» Танец: «Паучки»

		Упражнение на релаксацию.
	<i>Работа с родителями</i> Информирование родителей о правилах взаимодействия с ребенком во время занятий.	
ноябрь	9.	<u>«Пусть приходит зима»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнение «Воздушный шарик» -Упражнения: зернышко, лошадка, птица, ящерица, пчелка, ходьба, горка, рыбка, орешек, паук. Творческая игра «Кто я?»
	10.	<u>«Птица-найденыш»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Упражнение «Воздушный шарик», Упражнения: рак, змея, бег, страус, кошка, веточка, ящерица. Игра «Птица без гнезда» -Танец: «Паучки». Упражнение на релаксацию.
	11.	<u>«Как у слоненка хобот появился»</u> Разминка: Ходьба разными способами, -Упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. Игра «Птица без гнезда» Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»
	12.	<u>«Три брата»</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Дудочка» -Упражнения: бабочка, змея, бег, книжка, замок, колечко, лошадка, птица. Игра «Птица без гнезда» - Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч»
	<i>Работа с родителями</i> День открытых дверей. (просмотр образовательной деятельности по физическому развитию,) с использованием нестандартного спортивного оборудования.	
декабрь	13.	<u>Рябинка</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Дудочка» Упражнения: зернышко, горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц. Упр. Драка. Игра «Воробышки и кот» Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию «Насос и мяч».
	14.	<u>Королевич-змея»</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: зернышко, кошка, бег, лошадка, змея, горка, бабочка, качели, страус. Игра «Воробышки и кот» Танец: «Карапузы» Упражнение на релаксацию.
	15.	<u>Воробей и карасик</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка, Игра «Водяной» Танец «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».
	16.	<u>Близко и далеко</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: аист, лягушка, ящерица, птица, кораблик, горка, лягушонок,

		лошадка, бег. Игра «Водяной», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию
	<i>Работа с родителями</i> Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях»	
январь	17.	<u>Калиф-аист</u> Разминка: Ходьба разными способами, Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной» -Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».
	18.	<u>Хвастунишка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».
	19.	<u>Лягушка и лошадка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: дуб, лягушка, рак, горка, лисичка, ящерица, лошадка, аист, рыбка. Игра «Отгадай, чей голосок», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».
	20.	<u>Новогоднее приключение</u> Ходьба разными способами. -Упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. Игра по желанию детей. -Танец: по желанию детей. Упражнение на релаксацию.
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Что такое плоскостопие».	
февраль	21.	<u>Новогоднее приключение</u> Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Вьюга» -Упражнения: пчелка, муравей, горка, змея, таракан, лошадка, птица, рыбка, месяц. Игра «Водяной», Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Винт».
	22.	<u>Верный слуга</u> Ходьба разными способами. -Упражнения: ванька-встанька, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка. Игра «Отгадай, чей голосок» -Танец: «Зверобика» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».
	23.	<u>Чижики</u> Ходьба разными способами. -Упражнения: зернышко, ежик, горка, птица, бег, змея, книжка, замок, качели, веточка. Игра «Совушка». -Танец: «Утята» Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».

	24.	<u>Белая змея</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: дуб, колечко, улитка, рыбка, муравей, лошадка, зайчик, веточка, кораблик. Игра «Совушка» -Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию.
	<i>Работа с родителями</i> Игровая программа с участием родителей «Вместе с мамой, вместе с папой».	
март	25.	<u>Ёженька</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: елочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка. Упражнение «Драка». Игра «Море волнуется» Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию «Маскировка»
	26.	<u>Как море стало соленым</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник. Игра «Море волнуется». Танец: «Крабик» Упражнение на релаксацию
	27.	<u>Ганзель и Гретель</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: зернышко маятник, птица, ласточка, змея, бег, паук, горка, рыбка, книжка. Игра «Море волнуется» - Танец: «Мнем мы» Упражнение на релаксацию.
	28.	<u>Золотой волос</u> Разминка: Ходьба разными способами. - Упражнения: горка, змея, орешек, лошадка, маятник, хлопوشка, лодка, паук, летучая мышь, лягушка. Игра «Поймай рыбку» -Танец: «Хулахуп» Упражнение на релаксацию.
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Спортивный уголок дома»	
апрель	29.	<u>Ворона и канарейка</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: зернышко, кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. Игра «Часики» -Танец: «Хулахуп» Упражнение на релаксацию «Снеговик».
	30.	<u>Просто так</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. Игра «Часики», Танец: «Хулахуп», Упражнение на релаксацию
	31.	<u>Пропавшая принцесса</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. Игра «Роботы и пушинки» Танец: «Стирка», Упражнение на релаксацию.
	32.	<u>О трех блинах</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: горка, орешек, бег, змея, зайчик, волчонок, лисичка, рыбка, веточка. Игра «Жонглеры» Танец «Стирка» Упражнение на релаксацию «Сосулька».
	<i>Работа с родителями</i>	

	Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку» Семинар-практикум «Играем вместе!»	
май	33.	<u>Синичка</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. Игра «Мышеловка», Танец «Танец с лентами», Упражнение на релаксацию.
	34.	<u>Три перышка</u> Разминка: Ходьба разными способами. -Упражнения: лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. Игра «Жонглеры», Танец «Танец с лентами» Упражнение на релаксацию
	35.	<u>Девочка и джинн</u> Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения: муравей, скорпион, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. Игровое упражнение «Один, два». Танец «Танец с мячиками» Упражнение на релаксацию.
	36.	<u>Серая звездочка (Итоговое открытое занятие)</u> Ходьба разными способами,. Дыхательные упражнения «Сеньор Помидор» Упражнения: зернышко, березка, лягушонок, веточка, пчелка, ящерица, паук, гусеница, змея, бабочка, маятник. Ходьба по камням. Психогимнастический этюд «Звезда». Танец по выбору детей. Упражнение на релаксацию.
	Работа с родителями Совместное мероприятие с родителями «Ловкие, смелые, умелые»	

**Календарно-тематический план
2-й год обучения**

месяц	№ занятия	Тема занятия
сентябрь	1.	<u>Вводное занятие.</u> Правила техники безопасности на занятиях. «Что такое правильная осанка?». Упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Дать представление о правильной осанке. Игровое упр. «Угадай, где правильно». П/и «Ель, елка, елочка».
	2.	<u>Вводное занятие.</u> Правила техники безопасности на занятиях. «Что такое правильная осанка?». Упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Дать представление о правильной осанке. Игровое упр. «Угадай, где правильно». П/и «Ель, елка, елочка».
	3.	<u>«Береги свое здоровье».</u> Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Ель, елка, елочка».

		Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».
	4.	«Береги свое здоровье». Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Ель, елка, елочка». Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».
		<i>Работа с родителями</i> Консультация «Почему не надо бояться прививок»
октябрь	5.	<u>Путешествие в страну Спорта и Здоровья</u> Разминка «Веселые шаги» ОРУ с гимнастической палкой П/игра «Теремок» Релаксация «Ветер».
	6.	<u>Путешествие в страну Спорта и Здоровья</u> Разминка «Веселые шаги» ОРУ с гимнастической палкой П/игра «Теремок» Релаксация «Ветер».
	7.	<u>«Почему мы двигаемся? »</u> Дать понятие об опорно-двигательной системе. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. П/и «Кукушка». Релаксация «Лес».
	8.	<u>«Почему мы двигаемся? »</u> Дать понятие об опорно-двигательной системе. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. П/и «Кукушка». Релаксация «Лес».
		<i>Работа с родителями</i> Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.
ноябрь	9.	<u>1. «Веселые матрешки».</u> Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия. Комплекс «Матрешки». Игровое упражнение. «Подтяни живот». П/и «Поймай мяч ногой».
	10.	<u>1. «Веселые матрешки».</u> Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия. Комплекс «Матрешки». Игровое упражнение. «Подтяни живот». П/и «Поймай мяч ногой».
	11.	<u>«По ниточке».</u> Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. Гимнастика для глаз. П/и «Кукушка». Игровое упражнение «По ниточке». Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».
	12.	<u>«По ниточке».</u> Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. Гимнастика для глаз. П/и «Кукушка». Игровое упражнение «По ниточке». Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».
		<i>Работа с родителями</i>

	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.	
декабрь	13.	<u>«Ловкие зверята».</u> Комплекс корригирующей гимнастики. Самомассаж шеи и лица. П/и «Обезьянки». Дыхательные упражнения «Лес шумит».
	14.	<u>«Ловкие зверята».</u> Комплекс корригирующей гимнастики. Самомассаж шеи и лица. П/и «Обезьянки». Дыхательные упражнения «Лес шумит».
	15.	<u>«Зарядка для хвоста».</u> Комплекс корригирующей гимнастики. Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста» Упражнение «Подтяни живот». Релаксация «Море».
	16.	<u>«Зарядка для хвоста».</u> Комплекс корригирующей гимнастики. Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста» Упражнение «Подтяни живот». Релаксация «Море».
	<i>Работа с родителями</i> Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.	
январь	17.	<u>«Вот так ножки».</u> Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы), Комплекс статистических упражнений. Игровой стретчинг. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.
	18.	<u>«Вот так ножки».</u> Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы), Комплекс статистических упражнений. Игровой стретчинг. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.
	19.	<u>Ребята и зверята».</u> Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег. Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста». Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под музыку.
	20.	<u>Ребята и зверята».</u> Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег. Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста». Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под музыку.
	<i>Работа с родителями</i> Дать рекомендации о проведение гимнастического комплекса с элементами корригирующей гимнастики.	
фе	21.	<u>Веселые танцоры».</u> П/и «Найди себе место».

		Упражнение «Бег по кругу». Игровое упражнение «Зимушка-зима». Релаксация «Снег».
	22.	<u>Веселые танцоры</u> . П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». Игровое упражнение «Зимушка-зима». Релаксация «Снег».
	23.	<u>«Льдинки, ветер и мороз»</u> . Дать представление о том, что такое плоскостопие. ОРУ с мячами – массажерами. Двигательные загадки.
	24.	<u>«Льдинки, ветер и мороз»</u> . Дать представление о том, что такое плоскостопие. ОРУ с мячами – массажерами. Двигательные загадки.
		<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Что такое плоскостопие».
март	25.	<u>Пойдем в поход</u> . Упражнение «Встань правильно». Бег от опасности. Игровое упражнение «Найди правильный след». П/и «Птицы и дождь». Игра «Ровным кругом».
	26.	<u>Пойдем в поход</u> . Упражнение «Встань правильно». Бег от опасности. Игровое упражнение «Найди правильный след». П/и «Птицы и дождь». Игра «Ровным кругом».
	27.	<u>«Веселые танцоры»</u> . П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». П/и «Попляши и покружись -самым ловким окажись». Релаксация «Отдыхаем на берегу моря».
	28.	<u>«Веселые танцоры»</u> . П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». П/и «Попляши и покружись -самым ловким окажись». Релаксация «Отдыхаем на берегу моря».
		<i>Работа с родителями</i> Оформление папки-передвижки «Влияние пальчиковой гимнастики на развитие речи детей».
апрель	29.	<u>Учимся правильно дышать</u> . Упражнение «Встань правильно». Комплекс упражнений на дыхание. Упражнение «Буратино». Гимнастика для глаз.

	30.	<u>Учимся правильно дышать</u> . Упражнение «Встань правильно». Комплекс упражнений на дыхание. Упражнение «Буратино». Гимнастика для глаз.
	31.	<u>«Мальвина и Буратино»</u> . Игровое упражнение «Кукла». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для мышц ног. Упражнение «Буратино».
	32.	<u>«Мальвина и Буратино»</u> . Игровое упражнение «Кукла». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для мышц ног. Упражнение «Буратино».
	<i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку».	
май	33.	<u>Незнайка в стране здоровья</u> . Разновидности ходьбы и бега. Упражнения «Ровная спина». Упражнения «Здоровые ножки». Самомассаж лица и шеи. Релаксация под музыку «Отдыхаем».
	34.	<u>Незнайка в стране здоровья</u> . Разновидности ходьбы и бега. Упражнения «Ровная спина». Упражнения «Здоровые ножки». Самомассаж лица и шеи. Релаксация под музыку «Отдыхаем».
	35.	<u>Закрепление правильной осанки</u> . Упражнение «Бег по кругу». ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Игра «Ходим в шляпах».
	36.	<u>Закрепление правильной осанки</u> . Упражнение «Бег по кругу». ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Игра «Ходим в шляпах».
	<i>Работа с родителями</i> Оформление презентации для родителей «Наши успехи», совместное мероприятие с родителями «Мы вместе - мы все можем!»	

**Календарно-тематический план
3-й год обучения**

месяц	№ занятия	Тема занятия
-------	-----------	--------------

сентябрь	1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях «Учимся правильно дышать». Упражнение «Надуем шары». Упражнения с мячами. П/и «Закати мяч в ворота ножкой». Релаксация «Шарик».
	2.	«Учимся правильно дышать». Упражнение «Надуем шары». Упражнения с мячами. П/и «Закати мяч в ворота ножкой». Релаксация «Шарик».
	3.	Поможем Буратино». Упражнения в ходьбе и беге. П/и «Найди себе место». Самомассаж спины и стоп. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».
	4.	Поможем Буратино». Упражнения в ходьбе и беге. П/и «Найди себе место». Самомассаж спины и стоп. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».
<i>Работа с родителями</i> Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»		
октябрь	5.	«Поможем Буратино». Упражнения в ходьбе и беге. П/и «Найди себе место». Самомассаж спины и стоп. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».
	6.	«Поможем Буратино». Упражнения в ходьбе и беге. П/и «Найди себе место». Самомассаж спины и стоп. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».
	7.	«Веселая мозаика». Комплекс упражнений «Веселая маршировка». Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами). «Сиамские близнецы» (упражнения в парах). Самомассаж «Рисунок на спине».
	8.	«Веселая мозаика». Комплекс упражнений «Веселая маршировка». Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами). «Сиамские близнецы» (упражнения в парах). Самомассаж «Рисунок на спине».
<i>Работа с родителями</i> Консультация «Самомассаж как технология укрепления здоровья»		
ноябрь	9.	«Будь здоров !» Игровые упражнения для тренировки дыхания. Игра «Прокати мяч». Упражнения со скакалками.

		Релаксация «Зернышко».
	10.	«Будь здоров !» Игровые упражнения для тренировки дыхания. Игра «Прокати мяч». Упражнения со скакалками. Релаксация «Зернышко».
	11.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка». Упражнение « Веселая скакалка». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия. П/и «Пройди, не урони».
	12.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка». Упражнение « Веселая скакалка». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия. П/и «Пройди, не урони».
	<i>Работа с родителями</i> Совместное мероприятие с родителями «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».	
декабрь	13.	«Вот чему мы научились». «Веселая зарядка» под музыку. Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья». Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложил бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».
	14.	«Вот чему мы научились». «Веселая зарядка» под музыку. Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья». Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложил бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».
	15.	«Веселый колобок». Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок». П/И «Колобок и звери». Самомассаж массажными мячами. Релаксация под музыку.
	16.	«Веселый колобок». Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок». П/И «Колобок и звери». Самомассаж массажными мячами. Релаксация под музыку.
	<i>Работа с родителями</i> Совместное мероприятие с родителями «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна	

		<u>нам тренировка).</u>
январь	17.	«Цирк зажигает огни». Ходьба с выполнением упражнений для стоп. Упражнение «Силачи» (с мячом). П/и «Карусель». Упражнения на дыхание и расслабление
	18.	«Цирк зажигает огни». Ходьба с выполнением упражнений для стоп. Упражнение «Силачи» (с мячом). П/и «Карусель». Упражнения на дыхание и расслабление
	19.	<u>Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.</u> Ходьба с различным выполнением заданий. Упражнение «Бег по кругу». Упражнение «Собери камушки». Игра «Спрыгни в море». Игра «Море волнуется раз...»
	20.	<u>Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.</u> Ходьба с различным выполнением заданий. Упражнение «Бег по кругу». Упражнение «Собери камушки». Игра «Спрыгни в море». Игра «Море волнуется раз...» Релаксация «Зима»
	<i>Работа с родителями</i> Консультация «Как закрепить успех ребенка?»	
февраль	21.	«Мой веселый звонкий мяч». Формировать правильную осанку. Овладеть техникой игры с мячом. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки». ОРУ с мячами. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики
	22.	«Мой веселый звонкий мяч». Формировать правильную осанку. Овладеть техникой игры с мячом. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки». ОРУ с мячами. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики
	23.	<u>Мой веселый звонкий мяч».</u> Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе. Упражнения с использованием фитболов. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики
	24.	Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе. Упражнения с использованием фитболов. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики
	<i>Работа с родителями</i> Беседа «Роль мяча в укреплении осанки и общего развития детей»	

март	25.	<p><u>«Сказочная поляна».</u> Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья». «Веселая зарядка» под музыку. Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложил бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».</p>
	26.	<p><u>«Сказочная поляна».</u> Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья». «Веселая зарядка» под музыку. Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложил бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».</p>
	27.	<p><u>«Цветочная страна».</u> Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнение «Колючая трава». Упражнения с обручами. Релаксация «Понюхаем цветочки».</p>
	28.	<p><u>«Цветочная страна».</u> Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнение «Колючая трава». Упражнения с обручами. Релаксация «Понюхаем цветочки».</p>
<p><i>Работа с родителями</i> Оформление стенда «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ и дома»</p>		
апрель	29.	<p><u>«Веселые танцоры».</u> П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». П/и «Попляши и покружись -самым ловким окажись». Релаксация «Отдыхаем на берегу моря».</p>
	30.	<p><u>«Веселые танцоры».</u> П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». П/и «Попляши и покружись - самым ловким окажись». Релаксация «Отдыхаем на берегу моря».</p>
	31.	<p><u>«Береги свое здоровье».</u> Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Ель, елка, елочка». Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».</p>
	32.	<p><u>«Береги свое здоровье».</u> Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Ель, елка, елочка».</p>

		Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».
		<i>Работа с родителями</i> Консультация «Как научить детей беречь своё здоровье»
май	33.	<u>«Мой веселый звонкий мяч».</u> Формировать правильную осанку. Овладеть техникой игры с мячом. Развивать внимание, координацию движений. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки». ОРУ с мячами. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики
	34.	<u>«Мой веселый звонкий мяч».</u> Формировать правильную осанку. Овладеть техникой игры с мячом. Развивать внимание, координацию движений. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки». ОРУ с мячами. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики
	35.	<u>Мой веселый звонкий мяч».</u> Формировать правильную осанку. Овладеть техникой игры с мячом. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки». ОРУ с мячами. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики
	36	<u>Мой веселый звонкий мяч».</u> Формировать правильную осанку. Овладеть техникой игры с мячом. Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки». ОРУ с мячами. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики
		<i>Работа с родителями</i> Просмотр презентации «Прыг да скок - за здоровьем», совместное мероприятие с родителями «Цирк зажигает огни»

**Календарно-тематический план
4-й год обучения**

месяц	№ занятия	Тема занятия
сентябрь	1.	<u>Вводное занятие</u> Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Большие и маленькие деревья». Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».

	2.	<p><u>Беседа « Спортивная одежда»</u> Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ. Игра «Верь ушам, а не глазам», Игра «Музыкальный спорт - тур» Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают друг другу материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич.</p>
	3.	<p>Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов. Способствовать укреплению мышц свода стопы. Обучать умению передавать в движениях образы. Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Приседание у стены» Игра « Жизнь леса» по команде все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик , ливень, жарко, ночь, град.</p>
	4.	<p>Ознакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Побуждать к творческой импровизации. Беседа «Как нужно ухаживать за собой». Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекачивания мяча.</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Консультация ««Двигательная активность как средство развития познавательных процессов»»</p>	
октябрь	5.	<p>Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Обучать элементам самомассажа. Беседа «Чтобы кожа была здоровой». Игра-массаж «Собираемся на бал», проводится приятный массаж и происходит «воспитание прикосновением». Упражнения с мячами - массажерами. Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное), «Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».</p>
	6.	<p>Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных. Разминка «Веселая зарядка» (аудиокассета). Игра «Волейбол с воздушным шариком». Игровые упражнения со шнуром. Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».</p>
	7.	<p>Разучить массаж кистей и пальцев рук. Развивать способность к равновесию. Тренировать внутреннее внимание. Упражнения для развития статического развития. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с</p>

		<p>перекладыванием предметов из одной руки в другую. Игра «Совушка - сова».</p> <p>Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.</p>
	8.	<p>Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина».</p> <p>Игра: «Повтори за мной».</p> <p>Ходьба по различным предметам, выложенным на полу.</p> <p>Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».</p> <p>Упражнения для развития способности к балансированию.</p> <p>Стоя на месте, удержать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке.</p>
	<p><i>Работа с родителями</i> Мастер-класс «Игры детства родителей»</p>	
ноябрь	9.	<p>Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.</p> <p>Упражнения для развития способности к реакции.</p> <p>Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии.</p> <p>Игра «Светофор».</p> <p>Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.</p> <p>Игра «Вышибалы».</p> <p>Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.</p>
	10.	<p>Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения.</p> <p>Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни).</p> <p>Упражнения на дыхание: «Гуси летят».</p> <p>Массаж пальцев «Гусь».</p> <p>Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела)</p> <p>Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга</p> <p>Релаксация под музыку.</p>
	11.	<p>Активизировать творческие способности. Предупреждать нарушения зрения посредством зрительной гимнастики.</p> <p>Прививать навыки правильного дыхания. Совершенствовать навык исполнения песни с движениями.</p> <p>Физминутка «Зайцы».</p> <p>Гимнастика для глаз «Лиса».</p> <p>Игра «Чей нос лучше» (запах)</p> <p>Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».</p> <p>Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка».</p> <p>Дыхательные упражнения «Каша кипит».</p>
	12.	<p>Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге.</p>

		Профилактика плоскостопия и осанки (упражнения с гимнастическими палками). Игра «Хвосты». Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с переключением мяча из одной руки в другую. Игра малой подвижности «Белки, шишки и орехи».
		<i>Работа с родителями</i> Беседа с родителями «Использование нестандартного оборудования для образовательной области физическое развитие» Памятка «Нестандартное оборудование»
декабрь	13.	Развивать способности к ориентированию в пространстве. Учить умению своевременно изменять положение тела и осуществление движения в нужном направлении. Закреплять умение выполнять различные виды игрового самомассажа. Закреплять навыки правильного дыхания. Метание в цель. Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет». Гимнастика для ног. Дыхательная игра «Снежинка». Самомассаж лица и шеи. Пальчиковая игра.
	14.	Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве. Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий. Продолжать закреплять умения выполнять упражнения для профилактики зрения. Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». Упражнения на дыхание. Гимнастика для глаз «Жук».
	15.	Развивать творческие способности и воображения. Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать гибкость позвоночника и координацию движений. Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом. Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями. Упражнение на дыхание. Упражнения с мешочками. Пальчиковая игра. Игровые упражнения на расслабление. Игра «Ловишки».
	16.	Развивать способности к ритму. Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия. Зрительная гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку). Гимнастика для стоп. Дыхательная игра «Снежинки».

	<i>Работа с родителями</i> «Играем вместе» - презентация цикла игр – занятий «Азбука здоровья»	
январь	17.	Развивать способности к согласованности движений. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Обучать детей выразительным движениям. Собери мелкие игрушки ногой. Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие). Игра «Жизнь леса».
	18.	Развивать способности к согласованности движений. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Обучать детей выразительным движениям. Собери мелкие игрушки ногой. Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие). Игра «Жизнь леса».
	19.	Развивать меткость, ловкость, внимание. Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы. Разминка «Три поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». Упражнения на расслабление и релаксацию
	20.	Развивать меткость, ловкость, внимание. Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы. Разминка «Три поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». Упражнения на расслабление и релаксацию
	<i>Работа с родителями</i> Папка – передвижка «Игровые упражнения с нестандартным оборудованием для развития речевого дыхания»	
февраль	21.	Продолжать развивать способность к балансированию. Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое. Удерживать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке. Игровые упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи. Подвижная игра «Зверолов». Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес». Игровой стретчинг.
	22.	Продолжать развивать способность к балансированию. Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое. Удерживать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке. Игровые упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи. Подвижная игра «Зверолов». Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес». Игровой стретчинг.

	23.	Развивать умения передавать в движении выразительные образы. Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз. Упражнения с мячом. Игра «Жизнь леса». Все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град, заморозки. Упражнения с мячом в парах. Игровой стретчинг. <p style="text-align: center;">Дыхательные упражнения.</p>
	24.	Активизировать творческое воображение и импровизацию. Физминутка «Зайцы». Гимнастика для глаз «Веселая неделька». Бег и прыжки по разметкам. Гимнастика для стоп. <p style="text-align: center;">Психогимнастика.</p>
	<i>Работа с родителями</i> Фоторепортаж «Мама, папа, я – дружная семья».	
март	25.	Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Укреплять мышцы стопы. Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами. Игра «Ловкие ноги». <p style="text-align: center;">Игра «Бабка Яга».</p>
	26.	Укреплять мышцы спины и шеи. Развивать умение сохранять равновесие. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений. Упражнение для глаз «Дождик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками. Игра-путешествие «Гусеница заблудилась». Игра «Дракон». <p style="text-align: center;">Рисование солнышка стопой ноги.</p>
	27.	Развивать гибкость позвоночника и координацию движений. Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений. Пальчиковая игра. Игровые упражнения с обручами. Эстафеты между 2 командами: 1. прокати мяч обручем. 2. прыгай на мяче-хопе. пробеги по узкой дорожке и передай палку Ходьба по дорожке «След в след».
	28.	Уметь ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.

		<p>Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту.</p> <p>Разминка «Веселая зарядка».</p> <p>Игровые упражнения с ленточками.</p> <p>Упражнения с мячами – массажерами.</p> <p>Ходьба по разным дорожкам.</p> <p style="text-align: center;">Игровой стретчинг.</p>
	<p><i>Работа с родителями</i></p> <p>Физкультурный досуг с участием родителей «Поездка в Простоквашино»</p>	
апрель	29.	<p>Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса Совершенствовать механизм дыхания. Формировать правильную осанку. Уметь имитировать фотографические изображения.</p> <p>Упражнения с цветными палочками.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате».</p> <p>Упражнения для верхних дыхательных путей.</p> <p>Самомассаж лица и шеи.</p> <p style="text-align: center;">Игра «Светофор».</p>
	30.	<p>Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.</p> <p>Игровая зарядка «Важный пес».</p> <p>Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись».</p> <p>Упражнения на диске «Здоровье».</p> <p>Игровые упражнения с элементами психогимнастики.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».</p> <p>Игра «Кто успел?»</p> <p style="text-align: center;">Игровой стретчинг.</p>
	31.	<p>Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку. Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, гибкость, выносливость.</p> <p>Продолжать развивать способности динамического равновесия. Обучать совместным действиям в игре.</p> <p>Разминка «Фиксики».</p> <p>Упражнения для развития динамического равновесия.</p> <p>Игровой стретчинг.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч».</p> <p>Упражнения воздействия на диске «Здоровье».</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика для глаз «Листочки».</p>
	32.	<p>Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.</p> <p>Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, улучшать осанку.</p> <p>Развивать чувство ритма, внимание, память, гибкость, выносливость.</p> <p>Упражнения сидя и лежа в кругу.</p> <p>Массаж для профилактики простудных заболеваний.</p> <p>Игровые упражнения с мячом.</p> <p>Игра м/п «Белки, шишки и орехи».</p> <p>Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей.</p>

		<i>Работа с родителями</i> Круглый стол «Делимся опытом оздоровления детей»
май	33.	Тренировать правильную осанку и навыки контроля за осанкой. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений. Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки». Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик». Игра «Тень» проводится в парах.
	34.	Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание. Укреплять мышцы живота, спины. Игровые упражнения с ленточками. Упражнения на развитие мелких мышц рук. Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?» Игра по желанию детей Упражнения с мячами – массажерами. Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки. Игры малой подвижности.
	35.	Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений. Упражнения с цветными платочками. Упражнения для глаз «Солнечный зайчик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу. Подвижная игра «Зверолов».
	36.	Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ. Игровая зарядка «Важный пес». Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч». Гимнастика для глаз «Солнышко». Самомассаж и массаж шеи и лица. Игра по выбору детей.
		<i>Работа с родителями</i> Просмотр презентации «Вот и выросли ребята», Физкультурный праздник «Веселые старты».