

Принято  
общим родительским собранием  
Протокол № 1  
от «6» 09 2022 г.

Принято  
на педагогическом совете  
МДОУ «Детский сад № 43»  
Протокол № 1 от 30.08.2022



Утверждено  
приказом заведующего  
МДОУ «Детский сад № 43»  
О. А. Лобова  
Приказ № от 30.08.2022 г.  
№ 43»

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**СЕКЦИЯ «КРЕПЫШ»**  
(физкультурно – оздоровительной направленности)  
(возраст обучающихся: 3-7 лет)

Срок реализации: 9 месяцев (03.10.2022 г. – 30.06.2023 г.)

Разработчик программы:  
инструктор по физической культуре  
Булаева Нина Николаевна

Саратов 2022 г.

## Аннотация программы

Программа секции «Крепыш» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.В.Веркасы, Т.С.Комаровой.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Наполняемость групп - до 15 человек, дети зачисляются в секцию только по договору родителей и с учётом интереса ребёнка к данному виду деятельности. Состав групп может изменяться по следующим причинам: смена места жительства, нежелание родителей занятия детей в данном кружке, отстранение от занятий медицинским работником.

Программа включает в себя 3 раздела:

1 раздел «Секреты здоровья». Раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить детей приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки, характерные для девочек и мальчиков.

2 раздел «Попрыгать, поиграть» решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у дошкольников для нормального развития и профилактики умственного утомления, а также проведением коррекционной работы по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

3 раздел «Учимся играя» решает задачу – обучить детей приёмам по предупреждению детского травматизма.

Темы занятий продуманы, исходя из возрастных возможностей детей и согласно минимуму требований к уровню подготовки обучающихся данного возраста. Последовательность заданий в разделе выстраивается по принципу нарастания сложности поставленных задач. Некоторые темы предполагают введение краткосрочных упражнений, что позволяет закрепить полученные детьми знания, а также выработать необходимые навыки. На протяжении всего срока обучения у дошкольников формируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни. Форма занятий позволяет построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	«Крепыш»
<b>Составитель программы</b>	Булаева Н.Н.
<b>Образовательная направленность</b>	физкультурно-оздоровительная
<b>Цель программы</b>	формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.</li> <li>2. Обучать приемам по профилактике простудных заболеваний.</li> <li>3. Расширять гигиенические знания и навыки детей.</li> <li>4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у дошкольников для нормального развития и профилактики умственного утомления.</li> <li>5. Обучать детей приемам по предупреждению детского травматизма.</li> </ol>
<b>Возраст обучающихся</b>	3-7 лет
<b>Год разработки программы</b>	2021
<b>Сроки реализации программы</b>	9 месяцев
<b>Планируемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. У детей сформированы представления о здоровом образе жизни (соблюдение режима дня; правильное и полезное питание, собственная гигиена).</li> <li>2. Соблюдение детьми правил собственной безопасности в быту, на улице, в транспорте.</li> <li>3. Интерес к спорту, желание заниматься физической культурой.</li> </ol>
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы</b>	- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

	<p>- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);</p> <p>- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</p> <p>- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020. № 61573)</p> <p>- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» ;</p> <p>- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>- Устав МДОУ «Детский сад № 43» г. Саратова;</p>
<p><b>Методическое обеспечение программы</b></p>	<p>Реализация программы «Крепыш» предполагает следующие формы проведения занятий:</p>

- Учебно-тренирующая;

- Игровая.

Основной формой являются групповые занятия и индивидуальная работа.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности обучающихся:

- контрольные занятия;
- соревнования.

При реализации программы используются следующие методы и приёмы обучения:

-объяснения, наблюдение, демонстрация наглядных пособий;

- рассказ педагога, беседы, вопросы, пояснения, объяснения;

-выполнение задания по образцу: педагогический показ, выполнение задания по образцу детей; выполнение заданий по представлению (обучающиеся выполняют задания по памяти).

- игровое действие, создание игровой ситуации;

- моделирование, экспериментирование;

- репродуктивный метод (обучающиеся воспроизводят полученные знания; поисковые (обучающиеся самостоятельно ищут приёмы выполнения задания, упражнения);

-методы усложнения и повторения

## **Пояснительная записка.**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье ребёнка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед детским садом стоят сразу две задачи:

сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;

воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа секции «Крепыш» направлена на решение этих задач.

## **Актуальность программы.**

Актуальной проблемой Программы является сохранение и укрепление физического здоровья детей дошкольного возраста в условиях МДОУ «Детский сад № 43».

В настоящее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленности на занятиях с детьми дошкольного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет МДОУ «Детский сад № 43» г. Саратова (далее по тексту - ДОП «Крепыш») разработана на основании запросов родителей воспитанников (их законных представителей) и создает условия для оздоровления дошкольников ДОУ.

**Отличительные особенности, новизна Программы** заключается в том, что для достижения требуемого результата спортивной подготовки используется не тренировочный процесс, а игры и спортивные развлечения в спортивном зале, содействующие развитию физических (двигательных) способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.

Программа «Крепыш» отличается тем, что она строится с учётом возрастных особенностей когнитивных процессов детей дошкольного возраста на основе современных педагогических технологий. Она составлена с учётом последовательности работы по формированию ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни и соответствует уровню развития обучающихся 3–7 лет.

Отличительной особенностью является организация обучения на основе использования проблемно-поисковых ситуаций способствующих тому, чтобы ребенок из пассивного, бездеятельного наблюдателя превращается в активного участника образовательной деятельности. Задания творческого характера, включенные в программу, позволяют раскрыть даже самые минимальные способности ребёнка, способствующие развитию индивидуальных особенностей, аналитического мышления и зрительной памяти.

### **Психолого-педагогические особенности возраста обучающихся:**

В дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 3-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный

аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 5-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 5-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 3-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 5-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

### **Педагогическая целесообразность:**

Занятия оздоровительной направленности не ставят задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны практически всем детям.

Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям физкультурой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

### **Отличительная особенность Программы:**

Программа «Крепыш» отличает то, что она строится с учётом возрастных особенностей когнитивных процессов детей дошкольного возраста на основе современных педагогических технологий. Она составлена с учётом последовательности работы по формированию ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни и соответствует уровню развития обучающихся 3–7 лет.

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «ЦРР-детский сад №13» в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что в нее включены наряду с традиционными формами упражнений, Су-Джок терапия, комплексы суставной гимнастики и игрового самомассажа, гимнастика для глаз.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия способствуют воспитанию у дошкольника интереса к физкультуре и спорту, умения преодолевать трудности, не бояться ошибок, самостоятельно находить способы решения познавательных задач, стремиться к достижению поставленной цели.

### **Адресаты программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет.

Реализация данной программы выстраивается с учётом возрастных психофизических особенностей обучающихся.

### **Объем и срок освоения Программы.**

Дополнительная общеразвивающая Программа «Крепыш» является долгосрочной, рассчитана на 9 месяцев обучения для детей 3-х-7 лет.

Занятия физкультурно – оздоровительной направленности проводятся 1 раз в неделю во 2-ой половине дня, по средам (всего курс состоит из 36 занятий).

### **Цель и задачи программы.**

*Цель:*

формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

*Задачи:*

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучать приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширять гигиенические знания и навыки детей.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у дошкольников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучать детей приёмам по предупреждению детского травматизма.

### **Принципы и подходы к организации педагогического процесса.**

Программа секции «Крепыш» основывается на следующих принципах обучения дошкольников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у дошкольников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности детей, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечает пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности

занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает у детей высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья дошкольника.
- *Принцип формирования ответственности у детей за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

### **Способы контроля:**

Педагогический мониторинг проводится два раза в год: в начале учебного года (первичная – 1, 2 неделя октября) и итоговая, в конце учебного года (3, 4 неделя июня). (*Приложение 1. Диагностические карты*).

На основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатываются технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

Ожидаемые результаты по освоению программы секции «Крепыш»:

1. У детей сформированы представления о здоровом образе жизни (соблюдение режима дня; правильное и полезное питание, собственная гигиена).

2. Соблюдение детьми правил собственной безопасности в быту, на улице, в транспорте.

3. Интерес к спорту, желание заниматься физической культурой.

## **Содержание программы**

### **Учебный план**

**возрастная группа: младшая (3 - 4 года)**

№ конспекта	Тема	Количество часов 34		
		Всего НОД	Теория	Практика
<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>		<b>14</b>	<b>70 мин</b>	<b>140 мин</b>
1	От улыбки хмурый день светлей. «Научим Карлсона играть».		5 мин	10 мин

2	Учимся правильно дышать. Игровые упражнения для проведения дыхательной гимнастики.		5 мин	10 мин
3	Сон – лучшее лекарство. Упражнения на релаксацию.		5 мин	10 мин
4	Наши друзья – вода и мыло.		5 мин	10 мин
5	Чтобы зубы не болели. Занятие «Где прячется здоровье?»		5 мин	10 мин
6	Гимнастика для глаз. «Здоровые глазки - мир в ярких красках».		5 мин	10 мин
7	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. «Наши спинки, наши ножки».		5 мин	10 мин
8	Гигиена кожи. «Да здравствует мыло душистое!»		5 мин	10 мин
9	Чтобы уши слышали.		5 мин	10 мин
10	Осанка – стройная спина.		5 мин	10 мин
11	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.		5 мин	10 мин
12	Самые полезные продукты. «Что нам осень принесла.»		5 мин	10 мин
13	Лекарства в лесу. «Прогулка в лес».		5 мин	10 мин
14	Обобщение по разделу. Развлечение «Секреты здоровья».		5 мин	10 мин
<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>13</b>	<b>39 мин</b>	<b>156 мин</b>
15	Игры в сухом бассейне		3 мин	12 мин
16	Подвижные игры с мячом.		3 мин	12 мин
17	«Мы дружные ребята». Игры в парах.		3 мин	12 мин
18	«Быстрые и ловкие». Игры с метанием и ловлей.		3 мин	12 мин
19	«Быстрые и ловкие». Игры с прыжками и бегом.		3 мин	12 мин
20	«Быстрые и ловкие». Игры с лазанием.		3 мин	12 мин
21	«Ловкие ребята». Игры по желанию детей.		3 мин	12 мин
22	«Путешествие в страну спорта». Игры с предложенным спортивным оборудованием.		3 мин	12 мин
23	«Весёлые танцоры».		3 мин	12 мин
24	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».		3 мин	12 мин

25	«Путешествие в страну Шароманию». Игры и упражнения с воздушными шарами.		3 мин	12 мин
26	«Палочки-выручалочки». Упражнения и игры с гимнастическими палками.		3 мин	12 мин
27	Упражнения и игры с обручами.		3 мин	12 мин
<b>Раздел «Учимся играя!»</b>		<b>9</b>	<b>45 мин</b>	<b>90 мин</b>
28	Подвижные, хороводные игры по ПДД.		5 мин	10 мин
29	«Дорожные знаки». Игровые упражнения.		5 мин	10 мин
30	«Выполни задание». Игровые упражнения на знания дорожных знаков.		5 мин	10 мин
31	«Наш друг светофор». Игры «По сигналу светофора».		5 мин	10 мин
32	Участники дорожного движения. «Пешеходы – водители». Подвижные, хороводные игры.		5 мин	10 мин
33	«Я-пешеход». Игровые упражнения.		5 мин	10 мин
34	«Я–водитель». Игровые упражнения.		5 мин	10 мин
35	«Где можно играть на улице?». Игры на детской площадке.		5 мин	10 мин
36	Развлечение «Красный, жёлтый, зелёный».		5 мин	10 мин

**возрастная группа: средняя (4 – 5 лет)**

№ конспекта	Тема	Количество часов - 34		
		Всего НОД	Теория	Практика
<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>		<b>13</b>	<b>65 мин</b>	<b>195 мин</b>
1	«Здоровые глазки-мир в ярких красках». Игровые упражнения. Гимнастика для глаз.		5мин	15 мин
2	«Где прячется здоровье?»		5мин	15 мин
3	Игровой самомассаж.		5мин	15 мин
4	Игровые упражнения на дыхание. (со словом).		5мин	15 мин
5	Логоритмические упражнения.		5мин	15 мин
6	Слух - большая ценность для человека. Подвижные, хороводные игры со словом.		5мин	15 мин
7	Комплексы утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и		5мин	15 мин

	плоскостопия			
8	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.		5мин	15 мин
9	«Съедобное – несъедобное». Подвижные, хороводные игры.		5мин	15 мин
10	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Игры-эстафеты.		5мин	15 мин
11	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!» Ритмическая гимнастика.		5мин	15 мин
12	«Мы-девчонки. Мы-мальчишки!»		5мин	15 мин
13	Обобщение по разделу. Развлечение «Учимся не болеть».		5мин	15 мин
<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>16</b>	<b>48 мин</b>	<b>272 мин</b>
14	«Спорт любит сильных, смелых, ловких!»		3мин	17мин
15	«Путешествие в страну Спортландию». Игры и упражнения с предложенным спортивным оборудованием.		3мин	17мин
16	«Научим Кузю играть!» Подвижные игры, игры низкой двигательной активности.		3мин	17мин
17	«Этот звонкий, быстрый мяч».		3мин	17мин
18	«Жонглёры» (с теннисными мячами).		3мин	17мин
19	Игры и упражнения с обручем		3мин	17мин
20	Игры и упражнения с гимнастической палкой.		3мин	17мин
21	Игры и упражнения со скакалкой.		3мин	17мин
22	Игры и упражнения с нестандартным оборудованием.		3мин	17мин
23	«Мы быстрые и ловкие».		3мин	17мин
24	«Мы-дружные ребята». Игры хороводные, в парах.		3мин	17мин
25	Подвижные игры, игры в сухом бассейне		3мин	17мин
26	Ритмическая гимнастика. Комплекс «Калинка».		3мин	17мин
27	Спортивные игры и эстафеты.		3мин	17мин
28	«Мы - спортсмены!»		3мин	17мин
29	Развлечение «Спорт любите с малых лет!»		3мин	17мин
<b>Раздел «Учимся играя!»</b>		<b>7</b>	<b>35 мин</b>	<b>105 мин</b>

30	«Дорожная азбука». Игры, эстафеты.		<b>5мин</b>	<b>15 мин</b>
31	«Наш друг-светофор». Игры по сигналу светофора.		<b>5мин</b>	<b>15 мин</b>
32	«Дорожные знаки». Игры и игровые упражнения.		<b>5мин</b>	<b>15 мин</b>
33	Правила поведения на дороге. Эстафеты.		<b>5мин</b>	<b>15 мин</b>
34	«Где можно играть на улице?». Игры на детской площадке.		<b>5мин</b>	<b>15 мин</b>
35	«Я-пешеход, я-водитель». Игровые упражнения.		<b>5мин</b>	<b>15 мин</b>
36	Обобщение по разделу. Развлечение «Красный, жёлтый, зелёный»		<b>5мин</b>	<b>15 мин</b>

**возрастная группа: старшая (5 – 6 лет)**

№ конспекта	Тема	Количество часов - 34		
		Всего НОД	Теория	Практика
<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>		<b>12</b>	<b>84 мин</b>	<b>216 мин</b>
1	«Где прячется здоровье?» Игровые упражнения.		7мин	18мин
2	«Полезное-вредное». Игры-эстафеты, хороводные игры.		7мин	18мин
3	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.		7мин	18мин
4	Глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз, игровые упражнения.		7мин	18мин
5	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.		7мин	18мин
6	«Мой путь к здоровью».		7мин	18мин
7	Игровые упражнения для проведения дыхательной гимнастики.		7мин	18мин
8	Игровой самомассаж.		7мин	18мин
9	Релаксация. Игровые упражнения.		7мин	18мин
10	Упражнения для профилактики плоскостопия.		7мин	18мин
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		7мин	18мин
12	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».		7мин	18мин
<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>16</b>	<b>80 мин</b>	<b>320 мин</b>
13	«Мы - дружные ребята». Подвижные, хороводные игры по желанию детей.		5мин	20мин
14	«Чудесный мешочек». Игровые упражнения с мешочком.		5мин	20мин
15	«Жонглёры». Игровые упражнения с малыми мячами.		5мин	20мин
16	«Палочка-выручалочка». Упражнения и игры с гимнастической палкой.		5мин	20мин
17	Игры и упражнения с обручем.		5мин	20мин
18	Игры и упражнения со скакалкой.		5мин	20мин
19	Игры и упражнения с нестандартным		5мин	20мин

	оборудованием.			
20	«Быстрые, ловкие!» Игры-эстафеты.		5мин	20мин
21	«Высоко, высоко будем лазать мы легко». Игровые упражнения с лазанием.		5мин	20мин
22	Подвижные игры, игры в сухом бассейне.		5мин	20мин
23	Ритмическая гимнастика «Эй, лежебоки».		5мин	20мин
24	«Мы-мальчики, мы-девочки!»		5мин	20мин
25	Спортивные игры и эстафеты с нетрадиционным оборудованием.		5мин	20мин
26	«Цирк зажигает огни». Упражнения под музыку.		5мин	20мин
27	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка». Игровые упражнения по показу детей.		5мин	20мин
28	Игры разных народов для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.		5мин	20мин
29	«Отгадай загадки». (о спортивном оборудовании, проведение игр с ним).		5мин	20мин
30	Развлечение «Мы со спортом крепко дружим!»		5мин	20мин
<b>Раздел «Учимся играя».</b>		<b>6</b>	<b>42 мин</b>	<b>108 мин</b>
31	«Наш друг - светофор». Ритмика, игровые упражнения.		7мин	18мин
32	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». Игры, эстафеты.		7мин	18мин
33	Правила поведения на улице. Игры, эстафеты по ПДД.		7мин	18мин
34	Как избежать неприятностей на улице. Место для игр. Игры на воздухе.		7мин	18мин
35	«Безопасный путь». Игры, эстафеты.		7мин	18мин
36	Развлечение «Школа светофорных наук».		7мин	18мин

**возрастная группа: подготовительная (6 – 7 лет)**

№ конспекта	Тема	Количество часов - 34		
		Всего НОД	Теория	Практика
<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>		<b>11</b>	<b>110 мин</b>	<b>220 мин</b>
1	«Где прячется здоровье?» Игровые упражнения.		10мин	20мин
2	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Предметы гигиены. Игры-эстафеты.		10мин	20мин
3	Как избежать травм при выполнении спортивных упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке.		10мин	20мин
4	«Здоровые глазки - мир в ярких красках». Гимнастика для глаз.		10мин	20мин
5	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.		10мин	20мин
6	Игровые упражнения для проведения дыхательной гимнастики.		10мин	20мин
7	Игровой самомассаж.		10мин	20мин
8	Упражнения для профилактики плоскостопия.		10мин	20мин

9	Упражнения для профилактики нарушения осанки		10мин	20мин
10	Релаксация. Игровые упражнения.		10мин	20мин
11	Обобщение по разделу. Развлечение «Формула здоровья».		10мин	20мин
<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>14</b>	<b>70 мин</b>	<b>350 мин</b>
12	«Мы весёлые ребята, любим бегать и играть!»		5мин	25мин
13	«Чтобы сильным быть и ловким всем нужна нам тренировка».		5мин	25мин
14	«Мы – танцоры».		5мин	25мин
15	«Путешествие в страну Шароманию!»		5мин	25мин
16	Игры и упражнения с обручем.		5мин	25мин
17	Игры и упражнения с гимнастической палкой.		5мин	25мин
18	Игровые упражнения на гимнастической скамейке. «Мы котята».		5мин	25мин
19	«Жонглёры». С теннисными мячами.		5мин	25мин
20	«Быстрые и ловкие». Игры и эстафеты.		5мин	25мин
21	Подвижные игры, игры в сухом бассейне.		5мин	25мин
22	Спортивные игры и эстафеты, упражнения для девочек и мальчиков.		5мин	25мин
23	Игры разных народов.		5мин	25мин
24	«Зоопарк». Игры и игровые упражнения.		5мин	25мин
25	«Мы-спортсмены». Игры, эстафеты.		5мин	25мин
<b>Раздел «Учимся играя».</b>		<b>11</b>	<b>55 мин</b>	<b>275 мин</b>
26	«Светофор – наш друг!» Игры по правилам дорожного движения.		<b>10мин</b>	<b>20мин</b>
27	«В стране дорожных знаков».		10мин	20мин
28	«Я-пешеход».		10мин	20мин
29	«Я-водитель».		10мин	20мин
30	Что я расскажу и покажу младшему брату и сестре о правилах дорожного движения».		10мин	20мин
31	Правила поведения на улице. Эстафеты по ПДД.		10мин	20мин
32	Как избежать неприятностей на улице. Место для игр. Игры на воздухе.		10мин	20мин
33	Игры на участке.		10мин	20мин
34	Правила техники безопасности для туриста. Прогулка в лес.		10мин	20мин
35	Игры на природе.		10мин	20мин
36	Обобщение по разделу. Развлечение «Здоровье и безопасность»		10мин	20мин

### **Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.**

Взаимодействие с родителями воспитанников строится на следующих принципах:

- \* единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- \* открытость дошкольного учреждения для родителей;

- \* уважение и доброжелательность друг к другу;
- \* дифференцированный подход к каждой семье.

1 раз в квартал - информационные консультации для родителей.

в январе, июне месяце - открытый показ занятий.

в течение учебного года – показательное выступление детей на культурно – массовых мероприятиях, конкурсах и др. Индивидуальное консультирование по запросам родителей.

### **Материально-техническое обеспечение Программы.**

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оборудования, соответствующего требованиям ФГОС ДО, предъявляемым к оснащению развивающей предметно-пространственной среды и принципам организации пространства

<b>Тип материала</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры, масса</b>	<b>Количество на группу</b>
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа, массажёры для стоп	-	по 4
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 70 см, ширина верхней поверхности 30см, высота 20 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см, ширина 20 см, высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см, ширина 33 см, диаметр реек 5 см	1
	Модуль «змейка»	Длина 100 см, высота 15 см	2
	Коврик массажный	75x70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Дорожка - мат	Длина 150 см, ширина 70 см	2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см, ширина 24 см	2
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
	Стойка	Высота фиксируется	2
	Косички	Разной длины	20

	Конус	Высота – 20 см	11
	Маты	20 см	4
	Мат гимнастический	Длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см	1
	Коврики с разметкой	Длина 1,5 м	2
	Скакалка короткая	Длина 120— 150 см	15
Для катания бросания, ловли	Кегли (набор)	-	2
	Кольцеброс (набор)	-	2
	Мешочек с грузом малый, большой.	Масса 150 -200	по 20
	Мишень навесная	Длина 60 см, ширина 60 см, толщина 1 ,5 см	2
	Мяч средний	10— 12см	20
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, - 1,0 кг	2
	Мяч для мини-баскетбола	18 – 20 см	4
	Мяч для массажа	Диаметр 6 - 7 см, 10 см	10
	Кольцо (баскетбольное)	150 см	1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, ширина 50 см	2
	Тоннель	Длина 200 см	2
	Канат с узлами	Длина 230 см, диаметр 2,6 см, расстояние между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270—300 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 240 см, ширина 40 см, диаметр перекладин 3 см, расстояние между перекладинами 22—25 см	4
	Лабиринт игровой	-	2
	Стенка гимнастическая железная	Высота 270 см, ширина пролета 75, 80, 90 см	3

Для обще-развивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа : гантели.	-	8
	Кубики	5 - 5 см	20
	Мяч средний	-	20
	Лента короткая	Длина 50-60 см	20
	Массажеры разные: «Колибри», мяч-массажер, су- джук.	-	по 5
	Мяч малый	6-8 см	30
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг	1
	Обруч малый	Диаметр 54 - 60 см	20
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	20
	Мяч большой	-	15

### **Информационное обеспечение программы**

От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой. Мозаика-Синтез, М.2020. – с.336

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Смирнова Н.П. «Основы здорового образа жизни», Изд. 2-е, доп. и перераб. Саратов: Слово, 2001.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Система работы в младшей группе) Мозаика-Синтез, М.2015. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Система работы в средней группе) Мозаика-Синтез, М.2015

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Система работы в старшей группе) Мозаика-Синтез, М.2015

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Система работы в подготовительной к школе группе) Мозаика-Синтез, М.2015

Наглядно-дидактические пособия:

Серия «Строение человека», «Распорядок дня».

Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.

Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.

Периодика:

«Инструктор по физической культуре», «Дошкольная педагогика», «Здоровье дошкольника», «Музыкальный руководитель».

Технические средства:

-Мультимедийная установка.

-Музыкальный центр.

-CD с музыкальными произведениями, применяемых во время образовательного процесса.

-Выход в сеть интернета.

#### **Литература и электронные источники:**

Наглядно-дидактические пособия:

Серия «Строение человека», «Распорядок дня».

Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.

Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.

Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991.

Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М., ФИС, 1987.

Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. - М.: Просвещение, 1968.

Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость М.,1981.

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1983.

«Мааам.ru» -<http://www.maaam.ru/>

Сайт «Всё для детского сада» -[www.ivalex.vistcom.ru](http://www.ivalex.vistcom.ru)

Детский портал "Солнышко" <http://www.solnet.ee/>

Детский портал "Теремок" <http://teremoc.ru/>

Детский портал "Почемучка" <http://pochemu4ka.ru/>

Детский портал "Интернетёнок" <http://internetenok.narod.ru/>

Детский портал "Клепа" <http://www.klepa.ru/>

Диск - «Игровая гимнастика».

Диск - «Аэробика для малышей».

**Приложение 1.**  
**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА группа \_\_\_\_\_**

№ п/п	Имя, фамилия ребёнка	Сформированы представления о здоровом образе жизни (соблюдение режима дня; правильное и полезное питание, собственная гигиена)		Сформированы правила собственной безопасности в быту, на улице, в транспорте.		Проявляет интерес к спорту, желает заниматься физической культурой		Общий балл	
		О	В	О	В	О	В	О	В
1									
2									
3									
4									
5									

**Критерии оценки:**

высокий показатель - 3 балла;  
средний показатель - 2 балла;  
низкий показатель - 1 балл

**Всего детей:**

с высоким показателем - \_\_\_\_\_  
со средним показателем - \_\_\_\_\_  
с низким показателем - \_\_\_\_\_

Качественный уровень: \_\_\_\_\_

Количественный уровень: \_\_\_\_\_