

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ласточка»**

Рассмотрена и одобрена на педагогическом совете Протокол №1 От "31" августа 2018 г.	Утверждаю: Приказ №87 От "31" августа 2018 г. Зав. МКДОУ детский сад "Ласточка" -----Куц Е.А.
Рассмотрена и одобрена на педсовете Протокол №1 От «30» августа 2019 г.	Утверждаю: Приказ №68 От «30» августа 2019 г. Зав. МКДОУ детский сад "Ласточка" -----Куц Е.А.
Рассмотрена и одобрена на педсовете Протокол №1 От «31» августа 2020 г.	Утверждаю: Приказ № 90 От «31» августа 2020 г. Зав. МКДОУ детский сад "Ласточка" -----Куц Е.А.
Рассмотрена и одобрена на педсовете Протокол № От «31» августа 2021 г.	Утверждаю: Приказ №84 От «31» августа 2021 г. Зав. МКДОУ детский сад "Ласточка" -----Куц Е.А.
Рассмотрена и одобрена на педсовете Протокол № От «31» августа 2022 г.	Утверждаю: Приказ № 93 От «31» августа 2022 г. Зав. МКДОУ детский сад "Ласточка" -----Куц Е.А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по направлению физическое развитие
«Здоровячок»**

Возраст детей: от 3 до 7 лет.

Автор - составитель:
Рогатина Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре.

с. Кыштовка
2022 г.

«Я не боюсь ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа «Здоровячок» разработана на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Приказа Министерства образования и науки от 30.08.2013 г.;
- Конституции Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письма Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНа от 30 июня 2020 года № 16 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Устава МКДОУ д/с «Ласточка», утвержденный 22.09.2015г.
- Основной образовательной программы дошкольного образования МКДОУ д/с «Ласточка», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года), утвержденной 30. 08.2015г.
- Положения о рабочей программе педагога муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физической направленности «Попрыгунчики» разработана с учётом потребностей детей, семьи и МКДОУ детский сад «Ласточка».

Программа разработана с учётом потребности детей, семьи и МКДОУ д/с «Ласточка».

Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма. Здоровье – это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. На каждом историческом этапе развития человечества существовали различные ценности, однако единственной, поистине вечной ценностью оставалось здоровье. Простые люди и великие ученые задавались одним и тем же вопросом «Как сохранить и укрепить здоровье?» Актуален этот вопрос и по сей день. Использование физических упражнений для предупреждения болезней и продолжения жизни уходят своими корнями в глубину веков.

При поступлении в дошкольное учреждение с каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем. Мы не в состоянии повлиять на эту тенденцию, однако стараемся учитывать ее при организации образовательного

процесса и жизнедеятельности детей в детском саду. Наш девиз: «Каждый день ребенка в детском саду должен быть наполнен для него радостным освоением мира движений». Состояние ребенка, его здоровье зависит от многих факторов, но поскольку ребенок в детском саду находится значительную часть времени, то задача всех работников детского сада – заботиться о его здоровье.

Прежде, чем начать целенаправленную работу по оздоровлению дошкольников, необходимо выявить состояние здоровья детей, уровень физической подготовленности, чтобы в дальнейшем разработать программу оздоровления, эффективную для каждого ребенка. Оздоровительная программа должна быть понятна не только педагогическому персоналу, а самое главное – родителям и полностью отвечать их чаяниям. Реализация программы зависит от всех ее участников: работников детского сада, родителей и детей. Критерий эффективности оздоровительной программы – заболеваемость и уровень физической подготовленности.

Направленность программы: физическое развитие.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игр.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

Цель программы: Формирование эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни. Сохранение и улучшение здоровья воспитанников, путём пропаганды здорового образа жизни, осуществления индивидуального подхода в работе с физически одарёнными детьми дошкольного возраста.

Задачи:

- Развивать физические качества — скорость, силу, гибкость, выносливость, координацию;
- Овладение детьми основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать у детей потребности здоровом и активном образе жизни, любви к спорту и движению.

Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- 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.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав групп постоянный.

Всего в году - 36 занятий.

Занятия для детей младшего, среднего, старшего, подготовительного дошкольного возраста проходят 1 раз в неделю от 15 - 30 минут. Это позволяет педагогу правильно определить методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной образовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Формы занятий:

Традиционные

Круговые тренировки

Игровые

Занятия – путешествия

Обучающие

Познавательные

Режим занятий:

-1 раз в неделю

- время проведения - 15 - 30 минут

Ожидаемые результаты реализации Программы:

-Развиты и улучшены физические качества: скорость, силу, гибкость, выносливость, координацию;

- Накоплены и обобщены двигательный опыт детей – владеют основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- Сформированы ценности здорового образа жизни, дети владеют его элементарными нормами и правилами.

Работа с родителями:

Познакомить родителей с подвижными играми, используемые в кружковой работе.

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата».

Оформление фотовыставки работы кружка.

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Познакомить родителей с результатами диагностики.

Содержание программы:

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Общая физическая подготовка (ОФП).
- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Дыхательная гимнастика.
- Корректирующая гимнастика.
- Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты, ловкости.
- Специальная физическая подготовка (СФП).
- Упражнения на координацию движений.
- Упражнения на гибкость
- Различные виды бега
- Релаксационные упражнения
- Различные виды подвижных игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика

Младший возраст

Сентябрь

Тема месяца: «Я и детский сад»

№ недели	Тема	Содержание
1-2	«Давайте познакомимся»	Зарядка Игра на знакомство «Мое имя» Игра «Билетники»
3-4	«Выполняй правильно»	1.Игровое упражнение «Вместе весело шагать» -ходьба по массажным дорожкам; Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

Октябрь

Тема месяца: «Осень»

1-2	«Здравствуй, лес!»	<p><u>1. Лесная прогулка:</u> -пройти по массажной дорожке; -проползти под дугой к игрушке; -проползти на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (вверх, вниз); Игра «Змейка»</p> <p><u>2. Гриб- дерево-ягодка:</u> -скатить мяч с горки (2-3 раза); -собрать мячи в корзинку; Подвижная игра «Поймай комара» Игра «Зайти или выйти»</p>
3-4	«На прогулку мы пойдём»	<p><u>1.Игровое упражнение «Осенний лес полон чудес»:</u> Инструктор высыпает кубики. Дети берут по два кубика, стучат ими друг о друга и собирают их в корзину. «Весёлые матрёшки»(Хотьба для осанки) Игра «Танцующие шарики»</p> <p><u>2.Ручеёк радости:</u> -пройти по массажной дорожке, -проползти на четвереньках по мягкому модулю (вверх, вниз). Подвижная игра «Зайка серый умывается»</p>

Ноябрь

Тема месяца: «Кто нас окружает?»

1-2	«Мы медвежата»	<p><u>1.Дорожка препятствий «По грибы»:</u> -пройти по массажным дорожкам; -проползти на четвереньках под дугами; -проползти на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (вверх, вниз);</p> <p><u>2.Пассивные упражнения с гимнастической палкой вместе с инструктором приговаривая: «Подняли руки и опустили».</u></p> <p><u>3.Игровое упражнение «Собери мячи и кубики».</u> Подвижная игра «Найди свой домик»</p>
3-4	«Дружная семейка»	<p><u>1.Упражнение с флажками:</u> -поднять руку вверх и помахать; -спрятать флажок за спину; -присесть и постучать флажком об пол;</p> <p><u>2.Игровое упражнение «Собери мячи и кубики».</u></p> <p><u>3.Ходьба за воспитателем по дорожкам.</u> Подвижная игра «Воробышки и кот»</p>

Декабрь

Тема месяца: «Я - человек»

1 -2	«Зимний лес полон чудес»	<p><u>1.Игровое упражнение с погремушкой:</u> -ходить, махать погремушкой над головой; -присесть, постучать погремушкой об пол; -встать, помахать погремушкой;</p> <p><u>2.Игровое упражнение «Догони мяч».</u> Бег стайкой в прямом направлении за большим мячом 2-3 раза.</p>
------	--------------------------	---

		<p><u>3. Упражнения со средним мячом:</u> -подбросить мяч вверх (2-3 раза) Подвижная игра «Поймай снежинку»</p>
3-4	«Весёлые сапожки»	<p><u>1. Упражнения с кубиками.</u> -топают ногами и хлопают кубиками друг о друга; -прячут за спину; -вытягивают руки вперед, показывают кубики; -приседают, стучат об пол, -бросают в корзинку; <i>Пальчиковая гимнастика</i> <i>Игра «Назови ласковое слово»</i> <u>2. Игровое упражнение «Догони меня».</u> Бег по кругу друг за другом. <u>3. Подвижная игра «Мы топаем ногами»</u> <u>4. Подвижная игра «цепочка»</u></p>

Январь

Тема месяца: «Зима»

1-2	«Весёлые игрушки»	<p><u>1. Упражнение с погремушками.</u> -поднять руку вверх и позвенеть погремушкой; -спрятать погремушку за спину; -присесть и постучать погремушкой об пол; <u>2. Игровое упражнение «Догони меня».</u> Бег по кругу друг за другом. <u>3. Упражнение с маленьким мячом.</u> Прокатить мяч с мягкой горки и проползти за мячом вниз. Подвижная игра «Огуречик, огуречик» Игра «Голова и хвост»</p>
3-4	«Перелётные птички»	<p><u>1. Упражнения с султанчиками:</u> -пройти, помахать султанчиком, -покатать султанчик между ладошками; -присесть, постучать султанчиком по полу; <u>2. Игровое упражнение «Бегите ко мне» (3-4 раза).</u> <u>3. Забрасывание предметов в горизонтальную цель.</u> Подвижная игра «Коршун и наседка»</p>

Февраль

Тема месяца: «Юный гражданин»

1-2	«Мой весёлый звонкий мяч»	<p><u>1. Игровое упражнение «Догони мяч».</u> Бег за большим мячом (3-4 раза). <u>2. Игровое упражнение «Послушный мяч».</u> Дети берут мячи средних размеров и прокатывают их в прямом направлении под дугой. <u>3. Дорожка препятствий:</u> -перешагнуть 2 мягких кирпичика (высота 10-15 см); -пройти по массажной дорожке; -проползти по дорожке из мягкого модуля; Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</p>
		<p><u>1. Бег по периметру зала друг за другом.</u> <u>2. Упражнения с султанчиками:</u> -ходьба с султанчиком, помахая им над головой;</p>

3-4	«Ловкие ребята»	-прокатывать султанчиком между ладонями; -постучать об пол султанчиком; <u>3.Упражнения со средним мячом:</u> -забросить мяч в обруч, находящийся в горизонтальном положении в руках у инструктора; -скатить мяч по мягкой горке и сползти на четвереньках за мячом; Подвижная игра «Догони мяч»
-----	-----------------	---

Март

Тема месяца: «Весна»

1 -2	«Весна в лесу»	<u>1.Упражнения со средним мячом:</u> -подбрасывать мяч вверх ; -бросать мяч из-за головы вдаль ; <u>2. Дорожка препятствий:</u> -проползти на четвереньках тоннель; -перешагнуть палку, приподнятую на высоту 10-15 см; -проползти на четвереньках по низкой скамейке; <u>3.Ходьба по массажным дорожкам.</u> Подвижная игра «По мостику»
3-4	«В гости к Солнышку»	<u>1.Игровое упражнение «Сними ленточку».</u> <u>2.Упражнения со средним мячом:</u> -подбрасывание мяча вверх; -забрасывание мяча в обруч, который держит инструктор; <u>3.Игра развлечение «Мыльные пузыри».</u> Подвижная игра «Догоните меня»

Апрель

Тема месяца: «Наша планета»

1-2	«Юные космонавты»	<u>1.Дорожка препятствий:</u> -проползти тоннель; -пройти по низкой скамейке; -проползти по мягкому модулю; <u>2.Перешагивание мягких кирпичиков.</u> <u>3.Игра «Догони собачку» и ходьба за собачкой.</u> Подвижная игра «Весёлые воробышки»
3-4	«Солнце, дождь и ветер»	<u>1.Бег по периметру друг за другом .</u> <u>2.Упражнения со средним мячом:</u> -прокатить мяч под дугами в прямом направлении; -проползти на четвереньках под дугой за мячом; -бросить мяч вдаль из-за головы, стоя за скамейкой; -перелезть через скамейку и догнать мяч; <u>3. Дети берут по 2 кубика и выполняют упражнения:</u> -топают ногами и хлопают кубиками друг о друга; -прячут за спину; -вытягивают руки вперед, показывают кубики; -приседают, стучат об пол, -бросают в корзинку; Подвижная игра «Догони мяч»

Май

Тема месяца: «Познай мир»

1-2	«Туристы»	<u>1. Ходьба с перешагиванием разновысоких предметов.</u> <u>2. Прокатывание массажных мячей между ладонями.</u> <u>3. Бросание набивных мешочков в горизонтальную цель(корзину).</u> <u>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</u>
3	«В гости к ёжику»	<u>1. Ходьба с перешагиванием мягких кирпичиков.</u> <u>2. Игра «Догоню, догоню».</u> <u>3. Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».</u> <u>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</u>
4		Итоговое развлечение: «Мы здоровые ребята!»

Сентябрь

Тема месяца: «Я и детский сад»

№ Неде ли	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Диагностирование		
2	Разминка Игра «Клубочек» Игра «Змейка»		
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра «Огуречик» (бег) Подвижная игра «Мыши в кладовой» (ползание) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Воздушный шар»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра «Раз, два, три - волшебный цветок замри!» (ходьба) Подвижная игра «Цветы и бабочки» (бег) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Аромат цветка»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Сова» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Петух»
4	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Зайка» (с использованием	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Воробей»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом

<p>профилактических упражнений) Подвижная игра «Зайцы» (прыжки)</p> <p>Подвижная игра «Колпачок и палочка» (ходьба)</p> <p>Подвижная игра по желанию детей самомассаж ног «Молотки»</p>	<p>(с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра «Кот и воробьи» (прыжки) Подвижная игра «Овощи – фрукты» (с мячом)</p>	<p>образе «Белка» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра «Белки» (лазанье) Подвижная игра «Два и три» (перестроение) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка»</p>
---	--	---

Октябрь

Тема месяца: «Осень»

№ Неде ли	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра «Паук и мухи» (бег) Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание) (Весёлые старты) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Веселые глазки»</p>	<p>Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» (бег) Подвижная игра «Сад – огород» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей Динамическая пауза Массаж шеи «Лук»</p>	<p>Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка» Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег) Подвижная игра «Овощи» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей Массаж спины «Суп»</p>
2	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра «Колобок и звери» (бег) Подвижная игра «Догони</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье) Подвижная игра «Теремок»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра «Мы, веселые ребята» (бег)</p>

	<p>колобка» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая гимнастика «Пирог»</p>	<p>(хороводная) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»</p>	<p>Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей Дыхательная гимнастика «Самовар»</p>
3	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Петух» (с использованием профилактических упражнений) Русская народная игра «Петух» (бег) Подвижная игра «Бой петухов» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Дыхательная гимнастика «Петух»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра «Мышеловка» (бег, подлезание) Подвижная игра «Не попадись» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Дыхательная гимнастика «Ветер»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног через обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом» (с использованием профилактических упражнений) Эстафета «Строим дом» (бег) Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая гимнастика «Мебель»</p>
4	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра по желанию детей Массаж стоп «Медведь»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Кукушка»</p>	<p>Ходьба, бег и прыжки в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц» (с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»</p>

Ноябрь

Тема месяца: «Кто нас окружает?»

№Не де ли	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	<p>Логоритмика «Петушок» «Кот и цыплятки» (бег) «Найди, где спрятано?» (ориентировка в пространстве) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Аромат цветка»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Веселые поросята» Подвижная игра «Поросята и волк» (бег) Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Релаксация « На полянке»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Резвые лошадки» Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег) Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом) Подвижная игра по желанию детей Логопедическая гимнастика</p>
2	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы» «Охотник и обезьянки» (метание) Подвижная игра «Водяной» (бег) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»</p>	<p>Динамическая пауза «Мартышки» Подвижная игра «Медведь» (бег) Подвижная игра «Кто скорее доберется до флажка?» (лазанье) Подвижная игра по желанию детей Самомассаж: «Ежики» (с использованием массажных мячей)</p>	<p>Образные перевоплощения (Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину; летящий самолет) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Бегуны и скакуны» (бег, подскоки) Подвижная игра по желанию детей</p>
3	<p>Психогимнастика Игра «Угадай настроение» «Конфетки» (реакция на сигнал) «Веселые и дружные» (бег) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»</p>	<p>Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег) Подвижная игра «Займи место» (бег) Подвижная игра «Серсо» (метание) Подвижная игра по желанию детей</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые кенгуру» Подвижная игра «Не дай упасть» с воздушными шарами. Подвижная игра</p>

		Упражнение на дыхание «Воздушный шар»	«Кенгуру» (метание). Гимнастика для глаз «Муха».
4	«Дорожка здоровья» Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для шеи «Сидит белка»	Психогимнастика: «Выливание из кувшинчика» Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика» Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»

Декабрь

Тема месяца: «Я - человек»

№ неде ли	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные снежинки» «Волшебные елочки» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк» Подвижная игра «Снежное покрывало» (бег) Подвижная игра «Волк во рву» (прыжки) Упражнение на дыхание «Аромат» со снежинкой Подвижная игра по желанию детей	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежинки» Упражнение «Волшебное покрывало» (подлезание) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра по желанию детей Точечный самомассаж «Зимняя сказка» Упражнение на дыхание «Вьюга»
2	«Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра по желанию детей Релаксация «Рыбки отдыхают»	Ритмика «Вместе весело шагать» Эстафета «Кто быстрее?» (прыжки) Подвижная игра «Нам не страшен серый волк» (бег) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание	«Дорожка здоровья» Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (бег) Игра – эстафета «Построим дом» Подвижная игра по желанию детей Точечный самомассаж

		«Ветерок»	«Гномик»
3	Ритмический танец «Танец маленьких утят» «Тучка и капельки» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая игра «Дождик»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса» Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами) Подвижная игра «Котятка и щенята» (ползание, прыжки) Подвижная игра по желанию детей Логопедическая гимнастика	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Баба – Яга» Подвижная игра «Бабка – Ежка» (бег) Подвижная игра «Подарки» (ходьба, бег, приседание) Подвижная игра по желанию детей Самомассаж «Умывалочка» (лицо)
4	Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег) Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Массаж носа «Улитки» Упражнение на дыхание «Аромат цветка»	Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег) Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Самомассаж «Улитка» (нос)	Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег) Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Самовар»

Январь

Тема месяца: «Зима»

№ недели	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк» «Волк и олени» (бег) «Зайцы и волк» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Ветерок» Игра «Сугроб»	Психогимнастика Игра – эстафета «Украсть елку» (бег) Подвижная игра «С кочки на кочку» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Игра «Угадай настроение» Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»	Ритмика с мячами Подвижная игра «Метель и солнце» (бег) Подвижная игра «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для стоп «Медведь»
	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Кот»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением

2	<p>«У медведя во бору» (бег) Речевая игра «Кот рябой» Подвижная игра по желанию детей Релаксация «На зеленой лужайке»</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание) Подвижная игра по желанию детей Упражнения на дыхание: «Дровосек» Пальчиковые игра «Ветер»</p>	<p>рук и ног в игровом образе «Снежная королева» Подвижная игра «Снежная королева» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Муха»</p>
3	<p>Логоритмика «Снежная баба» «Снежная баба» (метание) «Найди себе пару» (бег) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая игра «Лепим зайчика»</p>	<p>«Дорожка здоровья» Подвижная игра «Меткий стрелок» (метание) Подвижная игра «Мороз Красный нос» (бег) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Муха»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Северный олень» Подвижная игра «Сильный северный олень» (бег) Подвижная игра «Бег сороконожек» (ползание) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Морозко»</p>
4	<p>Психогимнастика «Выливание из кувшинчика» Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей «У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика Самомассаж: «Здоровые ушки» (уши)</p>	<p>Двигательная разминка «Баба – Яга» Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Самомассаж ушей «Чтобы уши не болели»</p>	<p>Динамическая пауза «Мартышки» Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Самомассаж «Улитка» (нос)</p>

Февраль

Тема месяца: «Юный гражданин»

№ Неде	Средняя	Старшая	Подготовительная
--------	---------	---------	------------------

ли			
1	<p>«Дорожка здоровья» «Цветные автомобили» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Обезьянки» Эстафеты с прыжками, бегом, метанием Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая игра «Варим суп»</p>	<p>Игра – доверие «Прогулка с завязанными глазами» Полоса препятствий Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей</p>
2	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе « Бравые солдаты» «Зайка серый умывается» (прыжки) «Самолеты» (бег) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая гимнастика «Моя бабушка»</p>	<p>Ритмический танец «Танец маленьких утят» Подвижная игра «Семья» (бег) Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей Релаксация «На морском берегу»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Совушка» Подвижная игра «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (подлезание) Подвижная игра по желанию «У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика</p>
3	<p>Психогимнастика Игра «Зеркало настроения» Игра - соревнование «Кто быстрее?» (бег) «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Релаксация «На полянке»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты» Подвижная игра «Самолеты» (бег) Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча) Подвижная игра по желанию детей Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые самолеты» Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Самолеты» (бег) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Воздушный шар»</p>

4	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстроногие зайчата» Подвижная игра по желанию детей Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Пчела – оса»	Ритмика «Вместе весело шагать» Подвижная игра по желанию детей Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
---	---	---	---

Март
Тема месяца: «Весна»

№ Недел ли	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята» Полоса препятствий (бег, прыжки) Подвижная игра «Мыши в кладовой» (подлезание) Подвижная игра по желанию детей Самомассаж «Добрый день!»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди» Подвижная игра «Гуси – лебеди» Подвижная игра «Попади в обруч» Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая игра «Весна»	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения» Подвижная игра «Детеныш и его мама» (бег, ползание, ходьба, прыжки) Подвижная игра «Туннель» (ползание) Подвижная игра по желанию детей
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лиса» Подвижная игра «Лиса в курятнике» (прыжки) Игра малой подвижности «Семь сыновей» Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая игра «Весна»	Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега) Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег) Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета) Подвижная игра по желанию детей Массаж спины «Свинки»	«Дорожка здоровья» Подвижная игра «Челночок» (ползание на четвереньках) Подвижная игра «Встреча» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание: «Бабочка» «Дровосек»
3	Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!» Логоритмика: «Петушок» «Мыши в норке» (бег, подлезание) Подвижная игра «Подарки» (ходьба)	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок» Игры с мячом по желанию детей Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег)	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди» Подвижная игра «Гуси - лебеди» (бег) Подвижная игра

	Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Пироги»	Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Часы»	«Переправа на плотках» (равновесие) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»
4	Психогимнастика: «Доброта» Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Я вижу!»	Психогимнастика «Веселые зверята» Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Муха»	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»

Апрель

Тема месяца: «Наша планета»

№ Недели	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка» «Пчелки и цветы» (бег, реагирование на сигнал) «Перелет птиц» (лазание) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Аромат цветка»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» Подвижная игра «Белки в дупле» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Аромат цветка» Гимнастика для шеи «Сидит белка»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы» Подвижная игра «Посади цветы на поляне» (бег) Подвижная игра «Ловля обезьян» (лазанье, прыжки) Подвижная игра по желанию детей.
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты» «Земля – небо» (бег) «Кегли» (катание шара) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая гимнастика «Сбил – сколотил»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты» Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег) Полоса препятствий (прыжки, лазанье, подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты» Подвижная игра «Займи гнездо» (бег) Подвижная игра «Выше земли»

			(прыжки, лазанье) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»
3	Динамическая пауза «Мартышки» «Ровным кругом» (ходьба) «Пастух и стадо» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	«Дорожка здоровья» Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег) Подвижная игра «Птицы в гнездах» (бег) Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра) Подвижная игра по желанию детей «У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика	Ритмический танец «Танец маленьких утят» Подвижная игра «Перелет птиц» (лазанье) Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра по желанию детей Самомассаж «Уши»
4	Ритмика «Вместе весело шагать» Подвижная игра по желанию детей Массаж спины «Свинки»	Динамическая пауза «Мартышки» Подвижная игра по желанию детей Самомассаж «Умная голова» (голова)	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Пчела – оса»

Май

Тема месяца: «Познай мир»

№ Недели	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка» Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра «Бегуны, прыгуны, скакуны...» (прыжки, подскоки, бег) Подвижная игра по желанию детей	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка» Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье) Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Пчела – оса»	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок» Подвижная игра «Паук и муха» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Самомассаж рук «Божья коровка»

2	<p>Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба) «Ловишки» (бег) «Котята и щенята» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Гимнастика для глаз «Муха»</p>	<p>Психогимнастика Игра «Зеркало настроения» Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Подвижная игра «Затейники» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей</p>	<p>Психогимнастика Игра «Угадай настроение» Подвижная игра «Мы веселые ребята!» (бег) Подвижная игра «Мышеловка» (подлезание) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая игра «Мяч»</p>
3	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лягушка» Подвижная игра «Раз, два, три...насекомое замри!» (бег) Подвижная игра «Лягушка и цапля» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Пальчиковая игра «Салат»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка» Подвижная игра «Мы веселые ребята!» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей Самомассаж «Уши»</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Легкие бабочки» Подвижная игра «Веселые мотыльки» (бег) Подвижная игра «Ловля бабочек» (увертывание и приседания) Подвижная игра по желанию детей Массаж спины «Комары»</p>
4	<p>Психогимнастика Игра «Зеркало настроения» Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Воздушный шар»</p>	<p>Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба) Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей Упражнение на дыхание «Каша кипит»</p>	<p>Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба) Работа на спортивных тренажерах Подвижная игра по желанию детей</p>

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Спортивное оборудование: скамейки, обручи, мячи большие и маленькие, скакалки, мешочки с песком, набивные мячи, флажки, султанчики;

Музыкальный центр;

Видеопроектор;

Компьютер для подключения к сети интернет;

Дидактические наглядные пособия (маски для игр);

Методическая литература:

-электронная картотека подвижных игр, пальчиковых игр, игр – соревнований, эстафет;

- сценарии праздников;

- картотека упражнений для самомассажа, гимнастики.

Список литературы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155;

Конвенция о правах ребенка, ратифицированная Российской Федерацией 15.09.1990г. ;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы о СанПиН 2.4.1.3049-13;

Э. Я Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Москва, Издательский центр «Академия»2013г;

М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» Программа оздоровления дошкольников, Сфера, Москва 2014;

Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет Автор: Волошина Л. Н. Издательство: М. : АРКТИ Год: 2013;

Н. И. Николаева «Школа мяча», Санкт-Петербург, Детство – Пресс, 2013;

Моргунова О. Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2015г.;

О. В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников», Москва, Просвещение, 2015;

Т. О. Крусева «Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ», Ростов –на - Дону, Феникс, 2015г.

Приложение

План мероприятий на год

Месяц	Названия мероприятия	Группы
Сентябрь	Подвижные игры	2 младшая средняя старшая подготовительные
Октябрь	«Весёлые старты»	средняя старшая
Ноябрь	День здоровья	2 младшая средняя старшая подготовительные
Декабрь	Развлечение «Зимние радости»	2 младшая средняя

Январь	Игры со снежками	2 младшая средняя старшая
Февраль	День здоровья	2 младшая средняя старшая подготовительные
Март	Развлечение <u>«А, ну-ка, девочки!»</u>	старшая
Апрель	Развлечение «Детская Олимпиада»	подготовительные
Май	День здоровья.	2 младшая средняя старшая подготовительные