Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Колокольчик»
города Шумерля Чувашское Республики

«ПРИНЯТА»:

на Педагогическом совете МБДОУ «Детский сад № 11«Колокольчик»
Протокол от 28.08.2026 г. № 3

«УТВЕРЖДЕНО»:

Приказом МБДОУ «Детский сад № 11 «Колокольчик» города Шумерля Чувашско Республики № 57 от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Будь здоров»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 11 «Колокольчик»
города Шумерля Чувашской Республики

для детей 5 – 7 лет
Срок реализации: 1
год

Автор старший воспитатель
высшей квалификационной
категории
Л.А. Полевая

г. Шумерля

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ - 3-

I. ЧАСТЬ – ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка -7-
1.2. Цели и задачи деятельности ДОУ -7-
1.3. Принципы реализации программы -7-
1.4. Структура прогграммы -7-
1.5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста -10-
1.6. Планируемые результаты освоения Программы -10-

II. ЧАСТЬ - СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы -11-
2.2. Тематическое планирование -16-

III. ЧАСТЬ - ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы -22-
3.1.1. Основные принципы организации двигательной среды в ДОУ -22-
3.1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. -22-
3.2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания -23-

ЛИТЕРАТУРА -24-

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1	Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа социально – гуманитарной направленности по подготовке детей к школе «РАЗВИВАЙ-ка» для детей 6 - 7 лет
2	Образовательное учреждение, адрес, телефон	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 11 «Колокольчик» города Шумерля Чувашской Республики 429122 Чувашская Республика г. Шумерля, ул. Ленина д.9 *Контактные телефоны:* 2-12 - 70 Электронная почта: ds.kolokolchik11@mail.ru
3	Основание для разработки программы	Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.
4	Разработчики программы	Автор: Старший воспитатель Л.А. Полевая
5	Исполнители программы	Коллектив воспитанников «Детский сад № 11 «Колокольчик» Воспитатель Соловьева Ирина Анатольевна
6	Целевая группа	Воспитанники средней группы.
7	Нормативно-правовая база	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями) Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 - Устав «Детский сад № 11 «Колокольчик» города Шумерля
8	Этапы реализации программы, сроки	1 этап: диагностический. (Август) Цель: изучение спроса на услугу, набор детей в группы. 2 этап: адаптационный. (Сентябрь) Цель: окончательное формирование состава группы. 3 этап: развивающий. (Сентябрь - май) Цель: проведение развивающей НОД с детьми. 4 этап: итоговый. (Май) Цель: мониторинг проведения НОД на конец учебного года.
9	Объемы, источники финансирования	Внебюджетные средства (родительская оплата)
10	Цель программы	Сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование

		у
		воспитанников основ здорового образа жизни.

11	Основные задачи программы	*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 (корригирующая гимнастика, игровой стретчинг). *Образовательные:* • Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности. • Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость). • Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. *Воспитательные:* • Воспитание потребности в здоровом образе жизни. • Воспитывать положительные черты характера. • Воспитывать чувство уверенности в себе.
12.	Основные ожидаемые результаты реализации программы	9. Повышение уровня физического, психического здоровья детей. 10. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни. 11. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. 12. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики. 13. Положительный результат темпов прироста физических качеств. 14. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. 15. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
13	Структура программы	Паспорт программы. Пояснительная записка. Календарно – тематическое планирование. Методическое обеспечение к рабочей программе «Будь здоров» Список литературы.

I ЧАСТЬ. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- **Пояснительная записка**

Человек – высшее творение природы.
Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.
А.А. Леонов

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

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).

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. 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 развитию сколиоза 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 программа физкультурно - оздоровительного кружка «Спортивный калейдоскоп».

Программа кружка «Спортивный калейдоскоп» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. 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 программа спортивного кружка «Спортивный калейдоскоп».

Возраст воспитанников:

программа предназначена для воспитанников среднего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения.

Необходимость работы кружка 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.

Педагогическая целесообразность программы.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности и с учетом возраста воспитанников.

Дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного
- СанПиН

- **Цели и задачи**

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

Задачи:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корригирующая 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 реализации программы.**

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.
- Принцип оздоровительной направленности.

- **Структура программы.**

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Будь здоров» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

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.

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 босиком.

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, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Будь здоров» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Программа предназначена для детей 4 -5 лет. Занятия проводятся с октября по май, во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 1 раз в неделю по 20 мин.

Формами проведения занятий являются: игровая, познавательная, сюжетная.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

1. Выступление перед родителями на собрании.
2. Совместное занятие с родителями детей занимающихся в кружке.

Взаимодействие с родителями.

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 лечебно-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:

4.1. информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы;

4.2. «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном

зале,
закаливающих лечебных процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

Направления коррекционно-оздоровительной работы.

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

Программа реализуется посредством основных методов работы:

4. метод круговой тренировки
5. игровой метод
6. соревновательный метод
7. наглядные методы
8. групповые и игровые формы работы

При планировании работы кружка необходимо учитывать:

9. индивидуально - психологические особенности ребенка;
10. возрастные особенности;
11. группу здоровья ребенка.

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:
кружок проводится во второй половине дня, в физкультурно-оздоровительном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

- Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
- Использование разнообразной фонотеки.
- Создание эмоциональной положительной обстановки.
- Учет нагрузки и дозировки упражнений. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
- Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.
- Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.
- Мероприятия носят игровой характер.

Средства коррекционно-оздоровительных занятий:

- Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
- Дыхательная гимнастика;
- Корригирующая гимнастика при нарушении осанки;
- Корригирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
- Релаксация.

- **Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Средняя группа (от 4 до 5 лет)
Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

- **Планируемые результаты**

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.

II. ЧАСТЬ. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- **Содержание программы**

1. Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счет педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

6. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
7. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.
8. Упражнеия в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
9. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
10. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Последовательность выполнения упражнений.

Упражнения в исходном положении стоя.

а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший

эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

Взберитесь на палку.

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины.

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами.

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч.

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца.

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарику. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками.

Пальцами ног удерживать по шарику. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом.

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом.

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

4. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

- Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика):
  «Плакса» - зажмуривание глаз;
  «Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;
  «Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;
  «Тигренок» - оскаливание зубов;
  «Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;
  «Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.
- Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«Моторчик»

Моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)
И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)
Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют
Возвращаться не хочу! летательное движение)

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо)
Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)
Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)
Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз)
Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки) Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо-влево) Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)
Мы летаем высоко. (смотрят вверх)

Мы летаем низко. (смотрят вниз)
Мы летаем далеко. (смотрят вперед)
Мы летаем близко. (смотрят вниз)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.(смотрят вверх)
Капель, капель не жалей. (смотрят вниз)
Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами)
Зря в окошко не стучи.

«Буратино»

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)

Вправо – влево повернулся,(не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево)
Вниз – вверх посмотрел.
на место тихо сел

«Теремок»

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)
Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз)
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит. (моргают глазами)

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)
Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево) Ветер тише, тише, тише… (медленно приседают, опуская глаза вниз) Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)
Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами) Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо)
снова лучик я найду.

5. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Дыхательная гимнастика

Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз

Трубач

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз

Петух

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-раза.

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

6. Массаж и самомассаж.

Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

Массаж шеи и лица.

Массаж ушных раковин.

Массаж кистей рук.

Пальцевая гимнастика.

См. Приложение.

7. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

8. Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

- Сочетание движений ногами с одноимè! нными и разноимè! нными движениями руками.
- Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
- Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

9. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

- Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
- Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

10. Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Упражнения на расслабление и релаксацию:

«Яблочко по блюдечку покатилось». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«Тряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное

разнонаправленное вращение.

«Карусели и качели». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики». Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

2.1.Калнндарно - тематическое планирование

Месяц	Тема	Основные задачи	Содержание деятельности
октябрь	1.Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. «Что такое правильная осанка?».	Дать представление о правильной осанке.	Игровое упр. «Угадай, где правильно». П/и «Ель, елка, елочка».
	2.«Береги свое здоровье».	Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.	Комплекс гимнастики «Утята». П/и «Ель, елка, елочка». Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».
	3.«Путешествие в страну Спорта и Здоровья».		Разминка «Веселые шаги». ОРУ (с гимнастической палкой) П/и «Теремок» Релаксация «Ветер».
	4. «Почему мы двигаемся? »	Дать понятие об опорно-двигательной системе.	Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
			Комплекс с гимнастической палкой. П/и «Кукушка». Релаксация «Лес».
Работа с родителями Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.			
ноябрь	1.«Веселые матрешки». Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Комплекс «Матрешки». Игровое упражнение. «Подтяни живот». П/и «Поймай мяч ногой»

	2.«По ниточке». Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Гимнастика для глаз. П/и «Кукушка». Игровое упражнение «По ниточке». Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».
	3.«Ловкие зверята». Комплекс корригирующей гимнастики.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Самомассаж шеи и лица. П/и «Обезьянки». Дыхательные упражнения «Лес шумит».
	4. «Зарядка для хвоста». Комплекс корригирующей гимнастики.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста». Упражнение «Подтяни живот». Релаксация «Море».
Работа с родителями Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.			
декабрь	1. «Вот так ножки». Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы)	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Комплекс статистических упражнений. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.
	2. «Ребята и зверята». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста». Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под музыку.
	3.«Пойдем в поход».	Формирование правильной осанки и профилактика	Упражнение «Встань правильно». Бег от опасности.

		плоскостопия.	Игровое упражнение «Найди правильный след». П/и «Птицы и дождь». Игра «Ровным кругом».
	4. «Льдинки, ветер и мороз».	Дать представление о том, что такое плоскостопие.	ОРУ с мячами – массажерами. Двигательные загадки.
Работа с родителями Оформление стенда «Что такое плоскостопие»			

январь	1. «Веселые танцоры».	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». Игровое упражнение «Зимушка-зима». Релаксация «Снег».
	2. «Веселые танцоры».	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	П/и «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». П/и «Попляши и покружись -самым ловким окажись». Релаксация «Отдыхаем на берегу моря».
	3.«Учимся правильно дышать»	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Упражнение «Встань правильно». Комплекс упражнений на дыхание. Упражнение «Буратино». Гимнастика для глаз.
	4. «Мальвина и Буратино».	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Игровое упражнение «Кукла». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для мышц ног. Упражнение «Буратино».
Работа с родителями Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку».			
февраль	1.«Незнайка в стране здоровья». Разновидности ходьбы и бега.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Упражнения «Ровная спина». Упражнения «Здоровые ножки». Самомассаж лица и шеи. Релаксация под музыку «Отдыхаем».
	2.Закрепление правильной осанки.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Упражнение «Бег по кругу». ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Игра «Ходим в шляпах».
	3. «Мы куклы» Комплекс пластической гимнастики.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Игровое упражнение «Куклы». П/и «Ходим в шляпах». Релаксация «Куклы отдыхают».

	4.«Учимся правильно дышать».	Развитие органов дыхания.	Упражнение «Надуем шары». Упражнения с мячами. П/и «Закати мяч в ворота ножкой». Релаксация «Шарик».
Работа с родителями Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»			
март	1.«Поможем Буратино». Упражнения в ходьбе и беге. П/и «Найди себе место».	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Самомассаж спины и стоп. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».
	2. «Отгадай загадки». Комплекс упражнений «Загадки».	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Упражнения с мячами - массажерами. П/и «Заводные игрушки». Игра «Собери домик», используя мягкие модули. Релаксация «Зернышко».
	3. «Веселая мозаика». Комплекс упражнений «Веселая маршировка».	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами). «Сиамские близнецы» (упражнения в парах). Самомассаж «Рисунок на спине».
	4. «Будь здоров!» Игровые упражнения для тренировки дыхания.	Развитие органов дыхания.	Игра «Прокати мяч». Упражнения со скакалками. Релаксация «Зернышко».
Работа с родителями Консультация на тему «Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста»			

Апрель	1. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Упражнение «Веселая скакалка». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия. П/и «Пройди, не урони».

	2.«Вот чему мы научились».	Профилактика плоскостопия.	Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья». «Веселая зарядка» под музыку. Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложи бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».
	3. «Веселый колобок». Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Упражнение «Скатаем колобок». П/И «Колобок и звери». Самомассаж массажными мячами. Релаксация под музыку.
	4. «Цирк зажигает огни». Ходьба с выполнением упражнений для стоп.	Профилактика плоскостопия.	Упражнение «Силачи» (с мячом). П/и «Карусель». Упражнения на дыхание и расслабление.
	Работа с родителями Консультация на тему «Прфилактика плоскостопия дошкольников»		
МАЙ	1.Ходьба с различным выполнением заданий.	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.	Упражнение «Бег по кругу». Упражнение «Собери камушки». Игра «Спрыгни в море». Игра «Море волнуется». Релаксация «Весна».
	2. «Цветочная страна». Ходьба с различным выполнением заданий.	Развитие органов дыхания.	Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнение «Колючая трава». Упражнения с обручами. Релаксация «Понюхаем цветочки».

	3 .«Сказочная поляна». Самомассаж стоп.	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.	«Дорожка здоровья». «Веселая зарядка» под музыку. Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложи бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон»
	4.«Мой веселый звонкий мяч».	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 Упражнения с использованием фитболов. Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.
	«Открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий		

III. ЧАСТЬ. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- **Описание материально-технического обеспечения Программы**

- **Основные принципы организации двигательной среды в ДОУ.**

Для полноценного физического развития детей в ДОУ создана развивающая двигательная среда в соответствии с реализуемыми программами обучения и воспитания дошкольников.

Оборудование физкультурно-оздоровительного зала является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим.

Развивающая предметно-пространственная среда насыщенна, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Создавая развивающую среду физкультурно-оздоровительного зала, соблюдены основные принципы:

• принцип целесообразности, рациональности и насыщенности;
• принцип доступности и открытости;
• принцип трансформирования;
• принцип соответствия развивающей среды возрасту детей;
• принцип вариативности;
• принцип полифункциональности.

- **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Физкультурно-оздоровительный зал оснащен всем необходимым инвентарем, в соответствии с перечнем необходимого оборудования:

Оборудование спортивного зала:
-стеллаж для спортинвентаря-1шт.,
-мячи резиновые-20 шт.,
-кегли-20 шт.,
-обруч –30шт.,
-мат гимнастический-2шт.,
-мяч массажный-15 шт.,
-дуги для подлезания-10шт.,
-ковер следы и ладошки-2шт.,
• ортопедическая дорожка- 2 шт.,
• диски здоровья- 2 шт.,
• канат – 1 шт.,
• детский велотренажер механический – 1 шт.,
• детский тренажер «Ходики» – 1 шт.,
• детский гребной тренажер – 1 шт.,
-детский батут с телескопической ручкой– 1 шт.,
• детский мини-степпер с ручкой – 1 шт.,
• детский тренажер беговая дорожка – 1 шт.,
-детский гребной тренажер с двумя рычагами– 1 шт.,

-мячи резиновые с ушками-14шт ,
• массажные мячи-20шт.,
• гимнастические палки-30шт.,
• гимнастические палки-30шт.,
• скакалки- 20шт.,
• мешочки с грузом- 20 шт.,
• качалка-мостик-1 шт.,
• бревно гимнастическое-1шт.,
• стенка гимнастическая -1шт.,
• скамья гимнастическая-1шт.,
• батут- 1шт.

Методическое обеспечение к Программе

№ п/п	Название разделов / направления	Формы испособы работы
1.	Физическое развитие	Групповая практическая НОД

- **Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания**

Учебно-методические пособия
1 Лазайне С.Я. Физическая культура для дошкольников. – пособие для воспитателей детского сада. – М.; 1978. (электронное издание) 2 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. 3 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. 4 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. 5 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. 6 Пензулаева Л. И.Оздоровительная гимнастика .Комплексы упражнений, Для занятий с детьми 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2016. 7 Теплюк С.Н. Игры и занятия на прогулке с малышами 2-4 лет. — .-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. 8. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015 1. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. СПБ.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТАО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2015 2. М.Д. Маханева Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2016 3. Никишина И.В. Мастер – класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровье сберегающая технологическая система: модель, походы, технологии: методическое пособие с электронным приложением. М.: «Планета», 2016

Литература

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 2015. -112с.
2. «Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2018. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. «Разговор о правильном питании».
3. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2016. – 55с.
4. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2016. -252с.
5. Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2018. – 72с.
6. Карепова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»- Волгоград «Учитель», 2019г.
7. Программа «Здоровячок». – Курган, ИМЦ: 2015. – 72с.
8. М.А.Павлова, Лысогорская М.В. "Здоровье сберегающая система дошкольного образовательного учреждения" по организации работы по формированию навыков здорового образа жизни, 2015 г.

ЗАВЕДУЮЩАЯ