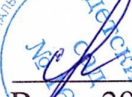


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
№ 168  
(МБДОУ – детский сад № 168)  
620057 г. Екатеринбург, ул. Ульяновская, д.14, телефон: (343)321-45-46, (343)321-47-55  
(факс), e-mail: [dov168@mail.ru](mailto:dov168@mail.ru),  
сайт: [168.tvoysadik.ru](http://168.tvoysadik.ru)

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от «29» августа 2023г

Утверждена:  
Заведующий  Т.Н.Салимова  
Приказ № 33-В от «29» августа 2023г



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Крепыши»  
для детей 3-7 лет**

*срок реализации 2 года*

Автор составитель:  
Рогожина Елена Сергеевна  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023г

## 1. Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007310075>
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209240008>
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);  
<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001201409080007>
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);  
<https://www.zakonrf.info/rasporiazhenie-pravitelstvo-rf-678-r-31032022/>
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034>
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>
- СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормы и требования безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>
- Письмом Минобрнауки РФ от 14.03.2000 N 65/23-16 «О

гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» - инструктивно-методическое письмо о гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения»; [http://dou107.rzn.prosadiki.ru/media/2023/02/08/1291735384/Pis\\_mo\\_Mi\\_nobrazovaniya\\_RF\\_ot\\_14.03.2000\\_65\\_23-16.pdf](http://dou107.rzn.prosadiki.ru/media/2023/02/08/1291735384/Pis_mo_Mi_nobrazovaniya_RF_ot_14.03.2000_65_23-16.pdf)

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242; <http://www.eduportal44.ru/sites/RSMO-test/DocLib79/2015%20№%2009-3242%20Минобрнауки%20разноуровневые%20программы%20ДОД.pdf?ID=9>
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016г № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций». <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284932/>

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа представляет собой систему двигательной игровой деятельности с применением оздоровительных процедур для укрепления физического и психического здоровья детей.

**Актуальность программы** заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни. На раннем этапе развития ребенка можно привить ему любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребенка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Спортивные секции и кружки в системе дополнительного образования предназначены для детей старшего дошкольного возраста, а данная программа рассчитана на занятия с младшими и средними дошкольниками. Использование в работе с детьми

специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений дает возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

**Отличительная особенность программы** заключается в особой сбалансированной структуре игровых занятий с включением в нее оздоровительных упражнений.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-5 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Срок освоения программы – 2 года. Содержание программы ориентировано на возрастные показатели и возможности детей.

- Первый год обучения – четвертый год жизни (3-4 лет)

- Второй год обучения – пятый год жизни (4-5 лет)

На полное освоение программы потребуется 136 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Набор детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей воспитанников). На занятия принимаются дети, желающие заниматься и не имеющие медицинского отвода по состоянию здоровья, с разным уровнем развития. Обязательно наличие справки от врача с допуском к занятиям физической культурой. Программа предусматривает групповые и фронтальные формы работы с детьми. Минимальный состав группы 6 человек, максимальный - 15. Допускается для первого года обучения объединение детей разного возраста в одной группе, при недоборе детей одного возраста. Образовательная нагрузка в разновозрастных группах дозируется в соответствии с возрастом ребёнка. Оптимальный состав разновозрастной группы 10 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Общее количество часов обучения – 136 часов. По 68 часов за год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность занятий в первый год обучения (2 младшая группа – 3-4 лет) – 15 минут, второй год обучения (средняя группа – 4-5 лет) – 20 минут.

**Педагогическая целесообразность** заключается в использовании индивидуально-дифференцированного подхода в занятиях игровой физкультурой. Данный подход предоставляет возможность для зачисления в группы часто болеющих детей.

**Практическая значимость** программы предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, укрепление здоровья. Занятия способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию.

**Ведущие теоретические идеи.** В основу программы положена идея известного педагога в области физического развития детей дошкольного

возраста С.Я. Лайзане о том, что на этапе дошкольного возраста приоритетным является воспитание у детей мотивации на здоровье, ориентация их жизненных интересов на здоровый образ жизни, т.к. именно в раннем возрасте формируются физические и нравственные стороны будущей личности. На разных этапах развития человека проблема сохранения и укрепления здоровья и здоровый образ жизни всегда были и остаются в центре внимания.

**Цель:** развитие физического и психического здоровья детей на основе их двигательной активности. Предупреждение заболеваний путем создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

**Задачи:**

1. Повышать устойчивость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Тренировать дыхательную систему, развивать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия, укреплять мышечную систему организма.
3. Привлекать детей к самопрофилактике, учить бережно относиться к своему здоровью.
4. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях общеукрепляющими и профилактическими упражнениями.

**Принципы отбора содержания:**

- систематичности и последовательности
- индивидуальности
- развивающей направленности
- воспитывающей направленности
- оздоровительной направленности
- сознательности
- наглядности
- доступности
- безопасности

**Основные формы и методы:** наглядные, словесные, практические, игровые, мотивационные, групповые индивидуальные упражнения.

Занятия имеют определённую структуру:

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы, бега, прыжков и упражнений с предметами и без, комплекса ритмической гимнастики.

Основная часть занятия занимает 10-12 минут и содержит следующие задачи: Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков и развитие физических качеств детей. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на укрепление стоп, осанки, дыхательные упражнения и самомассаж, упражнения на укрепление всех мышц. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, обогащающими двигательный режим, который способствует развитию всех физических качеств - ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Задача этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные, на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением, самомассаж, релаксация, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

**Планируемые результаты.** Итогом реализации программы должны стать следующие показатели:

1. Овладение комплексом самомассажа «Я здоровым вырастаю».
2. Освоение дыхательных упражнений.
3. Овладение приемами профилактики плоскостопия.
4. Закрепление правил в подвижных играх.
5. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
6. Проявление устойчивого интереса к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

**Механизм оценивания образовательных результатов.** Оценивание детей дошкольного возраста не проводится. Результаты реализации программы будут отслеживаться в ходе наблюдений за самостоятельной деятельностью детей: умением ребенка применять самомассаж, дыхательную гимнастику, правильное и качественное выполнение упражнений, точно в заданном темпе и ритме, проявлением самоконтроля и самооценки, сформированности представлений о здоровом образе жизни.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Подведение итогов реализации программы будут проходить в форме открытого занятия для родителей воспитанников.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.** Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

(последняя редакция); Устав МАДОУ МО «СГО» - д/с № 2 «Светлячок», Положение о порядке оказания платных образовательных услуг и ведении иной приносящей доход деятельности. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом запросов родителей (законных представителей) воспитанников, интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия: занятия проводятся в физкультурном зале. Помещение соответствует санитарным нормам СанПин. Оборудование и инвентарь: канат, массажная дорожка, ребристые доски, платочки, массажные коврики, тренажер для ног, маты, тоннели, медболы, домик с шарами, автобус с шарами, бассейн с шарами, музыкальный центр.

Кадровые условия. Занятия проводит педагог дополнительного образования соответствующего профиля образования или инструктор по физической культуре. Педагог может иметь, как высшее, так и среднее специальное профессиональное образование соответствующего профиля.

Информационное обеспечение: презентации к занятиям.

## Учебный план

### Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,6	0,4	1
2	Общая физическая подготовка	2,2	9,8	12
3	Дыхательные упражнения	2,2	9,8	12
4	Профилактика плоскостопия	2,2	9,8	12
5	Сухой бассейн	1	5	6

6	Тоннель	1	5	6
7	Фитболы	1	5	6
8	Подвижные игры	2	10	12
9	Безопасность на занятиях физической культуры	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		13,2	54,8	68

## Содержание программы (68 часов, 2 часа в неделю)

### **Занятие №1 (вводное)**

Познакомить детей с особенностями и режимом занятий. Познакомиться с оборудованием и его предназначением. Рассказать о значении здоровьесберегающих технологий. Просмотр презентации «Здоровым быть-здорово!» Выполнить дыхательную гимнастику, поиграть в подвижную игру «Солнышко и дождик».

### **Занятия №2-5**

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба с высоким подъемом колен (Лошадки), ходьба на носках (Петушки), ходьба на пятках (Курочка), ходьба с заданиями для рук (Цыплятки), легкий бег (Догоним цыплят), построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Коровушка»; самомассаж «Хлоп-хлоп» - легкие похлопывания по телу; профилактика плоскостопия «Идем гулять» - ходьба по массажным дорожкам; упражнения в сухом бассейне «Достанем до дна» - брать шары со дна бассейна; подвижная игра «Курочка и цыплятки»; дыхательное упражнение «Ежик».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №6-9**

Вводная часть: построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба друг за другом (Дружные ребята), ходьба с заданиями для рук (птички-невелички), ходьба на носках(Петушок), ходьба на пятках (Мишка косолапый), легкий бег (Лошадки скачут), бег в рассыпную, построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Надуем шарик»; самомассаж «Разотрем ручки» - катание шипованного мячика в ладонках и по рукам; профилактика плоскостопия «Птички на веточке» - ходьба по канату приставным шагом; упражнения в сухом бассейне «Покажи шарик» - брать шары определенного цвета; подвижная игра «Найди свой домик»; дыхательное упражнение «Горячий чай».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №10-13**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба (Дружные ребята); ходьба друг за другом (Мы большие); ходьба с заданиями для рук(Самолетики); ходьба



на носках(Лошадки); ходьба на пятках (Мишка косолапый); легкий бег (Уточки плывут); бег в рассыпную; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Гуси шипят»; самомассаж «Ушки» - растирание ушек, легкое подергивание мочки уха, катание шипованного мячика по груди и рукам; профилактика плоскостопия- ходьба по рейке приставным шагом; упражнения в сухом бассейне «Ловкие ручки» - быстро схватить шары двумя руками по сигналу; подвижная игра «Кошки и цыплята»; дыхательное упражнение «Курочка».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №14-17**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба парами «Вот как мы гуляем»; ходьба с заданиями для рук «Вот какие мы большие»; ходьба на носках и пятках «Красивые ножки»; легкий бег «Быстрые ножки»; построение в рассыпную.

Основная часть: дыхательное упражнение «Совушка-сова»; самомассаж массаж головы, лица, ушей, носа, шеи, точечный массаж; профилактика плоскостопия- ходьба по ребристой дорожке на пальцах, пятках, катание ногой шипованного мячика; упражнения в домике с шарами «Прокати себя» - продвижение вперед лежа на животе; подвижная игра «Журавли и лягушки»; дыхательное упражнение «Ежик».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №18-21**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба парами «Мы идем гулять»; ходьба с заданиями для рук «Птички»; ходьба на носках «Мы кошечки», ходьба на пятках «Мы мишки»; легкий бег, бег приставным шагом «Мы лошадки», чередуя с ходьбой; построение свободное.

Основная часть: дыхательная гимнастика «Самолетик- самолет»; самомассаж «Колбочий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, ногам, грудной клетке, спине; профилактика плоскостопия «Платочки» - захват пальчиками стопы платочка; упражнения на фитболах «Покажи пяточки» - лежа на животе с опорой на ладони и стопы, поднимать поочередно прямые ноги; подвижная игра «Веселые котята»; дыхательное упражнение «Дудочка».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №22-25**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба «Друг за другом»; ходьба с высоким подъемом колен «Лошадка»; ходьба на носках «Петушки»; ходьба на пятках «Курочки»; ходьба с заданиями для рук «Цыплятки машут»; легкий бег, бег в рассыпную «Цыплята разбежались»; спокойная ходьба, построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Надуем шарик»; самомассаж массаж головы, лица, ушей, носа, шеи, точечный массаж; профилактика плоскостопия- ходьба по массажным коврикам; упражнения на фитболах «Вытянем ручки» - лежа на животе с опорой на ладони и стопы, одновременно вытягивать руки вперед; подвижная игра «Черепашки»; дыхательное упражнение «Гуси шипят».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №26-29 с лентами**

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба с высоким подъемом колен(Лошадки), ходьба на носках(Петушки), ходьба на пятках(Курочка), ходьба с заданиями для рук(Цыплятки), легкий бег (Догоним цыплят), построение в круг.

Основная часть: дыхательная гимнастика «Сильный ветер с лентами»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, ногам, животу, грудной клетки, спине; профилактика плоскостопия ходьба по следочкам «елочкой»; ходьба по канату «елочкой»; упражнения в сухом бассейне «Велосипед» - вращательные движения ногами вперед, лежа на спине; подвижная игра «Птички в гнездышках»; дыхательное упражнение «Насос».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №30-33**

Вводная часть: построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба друг за другом (Дружные ребята), ходьба с заданиями для рук (птички-невелички), ходьба на носках(Петушок), ходьба на пятках (Мишка косолапый), легкий бег (Лошадки скачут), бег в рассыпную, построение в круг.

Основная часть: дыхательная гимнастика «Запасливые хомячки»; самомассаж- похлопывания по телу, массаж рук и ладоней; профилактика плоскостопия «Помашем платочком» - укрепление мышц стопы; упражнения в сухом бассейне «Найди игрушку» - поиск игрушки в бассейне с шарами; Подвижная игра «Маленькие ножки бежали по дорожке»; дыхательное упражнение «Горячий чай».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №34-37**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба (Дружные ребята); ходьба друг за другом (Мы большие); ходьба с заданиями для рук(Самолетики); ходьба на носках(Лошадки); ходьба на пятках (Мишка косолапый); легкий бег (Уточки плывут); бег в рассыпную; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Совушка-сова»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по ребристой доске; упражнения на фитболе - сидя на мяче поочередно поднимать в сторону руки; подвижная игра «Зайки и лиса»; дыхательное упражнение «Дудочка».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №38-41 с платочками.**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба (Дружные ребята); ходьба друг за другом (Мы большие); ходьба с заданиями для рук (Платочки пляшут); ходьба на носках (Платочек выше); ходьба на пятках (Спрячем платочек за спину); легкий бег (Платочки летят); бег в рассыпную; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Самолетик-самолет»; самомассаж - массаж головы, лица, ушей, носа, шеи, точечный массаж; профилактика плоскостопия - ходьба по канату приставным шагом; упражнения в сухом бассейне «Перевернись» - переворачивание из положения лежа на спине в положение лежа на животе; подвижная игра «И на горке снег»; дыхательное упражнение «Подуем на снежинку».

Заключительная часть: ходьба.

#### **Занятия №42-45**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба парами «Вот как мы гуляем»; ходьба с заданиями для рук «Вот какие мы большие»; ходьба на носках и пятках «Красивые ножки»; легкий бег «Быстрые ножки»; построение в рассыпную.

Основная часть: дыхательное упражнение «Мышка и мишка»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по массажным коврикам; упражнения на фитболе «Покажи ладошки-спрячь» - сидя на фитболе вытягивать руки вперед, прятать из-за спины; подвижная игра «День-ночь»; дыхательное упражнение «Носик».

Заключительная часть: ходьба.

#### **Занятия №46-49**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба парами «Мы идем гулять»; ходьба с заданиями для рук «Птички»; ходьба на носках «Мы кошечки», ходьба на пятках «Мы мишки»; легкий бег, бег приставным шагом «Мы лошадки», чередуя с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Шарик лопнул»; самомассаж - похлопывания по телу, массаж рук и ладоней; профилактика плоскостопия - ходьба по ребристым доскам; упражнения в сухом бассейне «Побарахтаемся» - массаж спины и живота; подвижная игра «Прокати и догони» - катание мяча; дыхательная гимнастика «Хомячок».

Заключительная часть: ходьба.

#### **Занятия №50-53 с мячами**

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба с высоким подъемом колен (дотянись до мяча), ходьба на носках (Выше мяч), ходьба на пятках (Мяч на голове), ходьба с заданиями для рук (с мячом), легкий бег (Быстрый мяч), построение в круг. Основная часть: дыхательное упражнение «Дудочка»; самомассаж- массаж головы, лица, ушей, носа, шеи, точечный массаж; профилактика плоскостопия- катание шипованного мяча стопой; упражнения на фитболе «Мы мячики» - подпрыгивания на фитболе на месте; подвижная игра «Волк и зайки»; дыхательное упражнение «Сильный ветер». Заключительная часть: ходьба.

#### **Занятия №54-57**

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба (идем в путешествие), ходьба с высоким подъемом колен (Лошадки), ходьба на носках (Петушки), ходьба на пятках (Курочка), ходьба с заданиями для рук (Цыплятки), легкий бег (Догоним цыплят), построение в круг.

Основная часть: дыхательная гимнастика «Дровосек»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по канату приставным шагом; упражнения на фитболе - лежа на животе на мяче покачивания вперед-назад с небольшой амплитудой; подвижная игра «Спящая лиса»; дыхательное упражнение «Ветер».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №58-61**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба (Дружные ребята); ходьба друг за другом (Мы большие); ходьба с заданиями для рук(Самолетики); ходьба на носках(Лошадки); ходьба на пятках (Мишка косолапый); легкий бег (Уточка плывут); бег в рассыпную; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Совушка-сова»; самомассаж «Носик, ушки и ручки»; профилактика плоскостопия- ходьба по рейкам пальчиками, серединой стопы, пяточками; упражнения на фитболе - сидя на мяче, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки на поясе, легкое покачивание вверх-вниз; подвижная игра «Круг кружочек»; дыхательное упражнение «Хомячок».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №62-65**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба «Друг за другом»; ходьба с высоким подъемом колен «Лошадка»; ходьба на носках «Петушки»; ходьба на пятках «Курочки»; ходьба с заданиями для рук «Цыплятки машут»; легкий бег, бег в рассыпную «Цыплята разбежались»; спокойная ходьба, построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Ворона»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, шее, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по массажным коврикам; упражнения на фитболе - стоя на коленях отводить в сторону руки поочередно; подвижная игра «Ловишки с ленточками»; дыхательное упражнение «Гудок паровоза».

Заключительная часть: ходьба.

### **Занятия №66-68**

Вводная часть: построение; равнение; ходьба «Друг за другом»; ходьба на носках «Тянемся выше»; ходьба на пятках «Мишка»; ходьба с заданиями для рук «Цыплятки машут»; легкий бег, бег с высоким подниманием бедра «Лошадка скачет»; спокойная ходьба, построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Часики»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, грудной клетке, шее, животу, ногам, спине; профилактика плоскостопия- катание шипованного мяча стопами, катание мяча в стопах; упражнения на фитболе - покачивания на мяче в положении лежа на спине; подвижная игра «Волк во рву»; дыхательное упражнение «Воздушный шарик».

Заключительная часть: ходьба.

**Учебный план.**  
Второй год обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,6	0,4	1
2	Общая физическая подготовка	2,2	9,8	12
3	Дыхательные упражнения	2,2	9,8	12
4	Профилактика плоскостопия	2,2	9,8	12
5	Сухой бассейн	1	5	6
6	Тоннель	1	5	6
7	Фитболы	1	5	6
8	Подвижные игры	2	10	12
9	Безопасность на занятиях физической культуры	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		13,2	54,8	68

**Содержание программы**  
(68 часов, 2 часа в неделю)

**Занятие №1 (вводное)**

Познакомить детей с режимом занятий. Познакомить с оборудованием и его предназначением. Рассказать о значении здоровые сберегающих технологий. Просмотр презентации «Здоровым быть-здорово!» Выполнить упражнение для осанки возле стены, дыхательную гимнастику, поиграть в подвижную игру «Бездомный заяц».

**Занятия №2-5**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба «В путешествие»; ходьба с заданиями для рук «Как умеют наши руки»; ходьба на носках, пятках «Медведи»; легкий бег, чередовать с ходьбой «Лошадки»; построение в круг.

Основная часть: Дыхательное упражнение «Качели»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, в ладонях, по груди, животу, спине; профилактика плоскостопия - ходьба по массажным дорожкам; упражнения в сухом бассейне «Найди игрушку»; подвижная игра «Птички в гнездышках»; дыхательное упражнение «Дерево на ветру». Заключительная часть: ходьба.

**Занятия №6-9**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба «В путешествие»; ходьба с заданиями для рук «Наши руки не скучают»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде стоп «Медвежата»; легкий бег, чередовать с ходьбой «Птички»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Дерево на ветру»; самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»; профилактика плоскостопия- ходьба по ребристой доске; упражнения в сухом бассейне «Хватай двумя руками,

отпускай»); подвижная игра «День-ночь»; дыхательное упражнение «Дровосек».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №10-13 с лентами**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба «В путешествии»; ходьба с заданиями для рук «Ленточки летят»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде стоп «Котята»; полуприсяду «Лиса», легкий бег, чередовать с ходьбой «Мышки»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Дровосек»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика в ладонях, по рукам, ногам, груди, шее, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по канату приставным шагом; упражнения в сухом бассейне «Велосипед» - лежа на спине выполнять вращательные движения ногами; подвижная игра «Ловишка с лентами»; дыхательное упражнение «Сердитый ежик».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №14-17**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба парами «Дружные ребята»; ходьба с заданиями для рук «Самолеты»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде стоп «Котята»; в полуприседе «Лиса», легкий бег, чередовать с ходьбой «Мышки»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Сердитый ежик»; самомассаж «Сюрприз»; профилактика плоскостопия «Платочек» - захват пальцами ног платочка, помахать; скомкать платочек пальцами ног; упражнения в сухом бассейне «Перевероты» - повороты на правый (левый) бок из положения лежа на спине, лежа на животе; подвижная игра «Великаны и гномы»; дыхательное упражнение «Надуй шарик».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №18-21**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба «Паровозик»; ходьба с заданиями для рук «Ловкие руки»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде стоп «Медвежата»; с высоким подниманием бедра «Лошадки», легкий бег, бег приставным шагом чередовать с ходьбой «Волки»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Надуй шарик»; профилактика плоскостопия «Ловкие ноги» - ходьба с мячиком, камешком, каштаном, зажатым пальцами ног; упражнения в домике с шарами «Проползи» - ползание по-пластунски в домике с шарами; подвижная игра «Мы веселые ребята»; дыхательное упражнение «Листопад».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №22-25 с мячами**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба парами «Дружные ребята»; ходьба с заданиями для рук «Послушный мяч»; ходьба на носках, пятках, на наружном своде

стоп «Выше подними»; с высоким подниманием бедра «Лошадки», легкий бег, бег змейкой чередовать с ходьбой «Быстрый мяч»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Листопад»; профилактика плоскостопия- ходьба по рейкам пальцами ноги, серединой стопы, пятками; упражнения на фитболе «Покажи ручки» - стоя на коленях поочередное отведение рук в стороны; подвижная игра «Лохматый пес»; дыхательное упражнение «Гуси летят».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №26-29**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми глазами и закрытыми; ходьба «В путешествие»; ходьба с заданиями для рук «Ловкие руки»; ходьба в рассыпную «Рассыпались бусинки-собрались» ходьба на носках, пятках «Все умеем»; гусиным шагом «Гуси вышли на прогулку», легкий бег чередовать с ходьбой «Быстрые ноги»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Гуси летят»; самомассаж «На солнечной полянке»; профилактика плоскостопия- катание, постукивание шипованного мяча стопой, захват мяча обеими стопами; упражнения на фитболе «Покажи пяточки» - лежа на животе на мяче, в упоре на руках поочередное отведение прямой ноги назад; подвижная игра «Цветные автомобили»; дыхательное упражнение «Пушок».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №30-33**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с подъемом на носки; ходьба «Мы идем»; ходьба с заданиями для рук «Крылышками машем»; ходьба в рассыпную «Рассыпались бусинки-собрались» ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; легкий бег, бег по диагонали чередовать с ходьбой «Котята»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Пушок»; самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»; профилактика плоскостопия- ходьба по следочкам «елочкой», ходьба по канату «елочкой»; упражнения на фитболе - сидя на фитболе покачиваться на мяче; подвижная игра «Лиса в курятнике»; дыхательное упражнение «Ворона».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №34-37**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены, с подъемом на носки; ходьба «Мы идем»; ходьба с остановкой по сигналу «Стоп»; ходьба с заданиями для рук «Сильные руки»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Сильные ноги»; легкий бег, бег змейкой чередовать с ходьбой «Быстрые ноги»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Ворона»; самомассаж «Колочий мячик» - катание шипованного мяча в ладонях, по рукам, по груди, животу, шее, ногам, спине; профилактика плоскостопия- упражнения на тренажере для ног «Счеты»; упражнения на фитболе - лежа на спине покачиваться

вперед-назад, удерживая равновесие; подвижная игра «Мороз красный нос»; дыхательное упражнение «Подуем на снежинку».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №38-41**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены, с подъемом на носки; ходьба «Мы идем»; ходьба с остановкой по сигналу «Стоп»; ходьба с заданиями для рук «Сильные руки»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Сильные ноги»; легкий бег, бег змейкой чередовать с ходьбой «Быстрые ноги»; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Подуем на снежинку»; самомассаж «Сюрприз»; профилактика плоскостопия- ходьба по ребристой доске на носках, пятках; упражнения на фитболе - сидя на мяче выполнять легкие подпрыгивания на месте; подвижная игра «Зайцы и волк»; дыхательное упражнение «Вырасти большой».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №42-45**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба парами «Дружные ребята»; ходьба с заданиями для рук «Помашем крылышками»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; легкий бег, бег с высоким подниманием бедра «Лошадки» чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Вырасти большой»; самомассаж «Колючий мячик» - катание шипованного мячика по рукам, ногам, шее, груди, животу, спине; профилактика плоскостопия- ходьба по рейкам приставным шагом; упражнения на фитболе - прыжки на мяче с продвижением вперед; подвижная игра «Волк и зайцы» на фитболах; дыхательное упражнение «Паровозик».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №46-49**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба «Поезд»; ходьба с заданиями для рук «Самолет»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Ловкие ноги»; легкий бег, бег в рассыпные «Горошки» чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Паровозик»; самомассаж «На полянке»; профилактика плоскостопия- ходьба по массажным дорожкам на носках, пятках, всей стопой; упражнения на батутах- прыжки на двух ногах; подвижная игра «Повар и котята»; дыхательное упражнение «Часики».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №50-53**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены; ходьба «Поезд»; ходьба с заданиями для рук «Самолет»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Ловкие ноги»; легкий бег, бег в рассыпные «Горошки» чередование с ходьбой; построение в круг.



Основная часть: дыхательное упражнение «Часики»; самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»; профилактика плоскостопия- упражнения на тренажере для ног «Счеты»; упражнения на беговой дорожке- легкий бег; подвижная игра «Перелет птиц»; дыхательное упражнение «Каша кипит».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №54-57**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми и закрытыми глазами; ходьба «Мы идем»; ходьба с заданиями для рук «Пташки учатся летать»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; ходьба с высоким подниманием бедра «Лошадки»; легкий бег, чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Каша кипит»; самомассаж «Колбочий мячик» - катание шипованного мячика в ладонях, постукивание мяча пальчиками, катание по шее, груди, спине, катание мяча ступнями; упражнения на велотренажере- вращение ногами вперед и назад; подвижная игра «Мышеловка»; дыхательное упражнение «Волна».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №58-61**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми и закрытыми глазами; ходьба «Мы идем»; ходьба с заданиями для рук «Не ошибись»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; легкий бег, бег змейкой чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Волна»; самомассаж «Сюрприз»; профилактика плоскостопия- переключивание мячиков, камешков, каштанов пальцами стопы из обруча в обруч; упражнения с резиновыми кольцами «Сильные руки» - сжимание и разжимание резинового кольца; подвижная игра «Волк во рву»; дыхательное упражнение «В лесу».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №62-65**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми и закрытыми глазами; ходьба «Бусинки»; ходьба с заданиями для рук «Не ошибись»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; ходьба в рассыпную «Бусинки рассыпались- собрались»; легкий бег чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «В лесу»; самомассаж по выбору детей из ранее разученных; профилактика плоскостопия- ходьба по обручу пальцами, серединой стопы, пятками; упражнения в домике с шарами «Майские жуки» - барахтанье руками и ногами в положение лежа на спине; подвижная игра «Гуси лебеди»; дыхательное упражнение «Аист».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

### **Занятия №66-68**

Вводная часть: Построение; проверка осанки возле стены с открытыми и закрытыми глазами; ходьба «Мы шагаем»; ходьба с заданиями для рук

«Руки»; ходьба на носках, пятках на наружном своде стопы «Медвежата»; легкий бег чередование с ходьбой; построение в круг.

Основная часть: дыхательное упражнение «Аист»; самомассаж по выбору детей из ранее разученных; профилактика плоскостопия- ходьба по ребристой доске на носках, серединой стопы, пятками; упражнения на тренажере для ног «Счеты»; подвижная игра «Зайцы и волк»; дыхательное упражнение «Насос».

Заключительная часть: ходьба, проверка осанки у стены.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/ п	Содержание	Сроки, продолжительность		
1	<b>Режим работы ДОУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С 7:30 до 18:00 (10,5 часов)</li> <li>• 5 дневная рабочая неделя</li> </ul>		
2	<b>Продолжительность учебного года, количество недель в учебном году</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начало учебного года – 1 сентября</li> <li>• Окончание учебного года – 31 мая</li> <li>• Количество учебных недель - 36 недель</li> </ul>		
3	<b>Летний оздоровительный период</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начало летнего оздоровительного периода – 1 июня</li> <li>• Окончание летнего оздоровительного периода – 31 августа</li> <li>• Количество недель – 13 недель</li> <li>• Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам не проводится за исключением программы по «Карате»</li> </ul>		
4	<b>Выходные, праздничные дни, каникулярное время</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выходные дни: суббота, воскресенье</li> <li>• Праздничные дни: 4 ноября – День народного единства; 1-2 января - Новогодние праздники;  23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России:</li> <li>• Каникулярное время – каникулы в детском саду не предусмотрены. Учреждение реализует образовательные программы и осуществляет присмотр и уход круглый год.</li> </ul>		
5	<b>Регламентирование образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам на платной основе:</b>			
<b>Наименование программы</b>		<b>Количество занятий (учебных часов)</b>		
		В неделю	В месяц	В год
1	«Крепыш»	2	8	68
<b>Помесячное распределение занятий (учебных часов)</b>				

Наименование программы	Наименование месяца, количество занятий (учебных часов)										Отчётное мероприятие
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май		
1	«Крепыш»	8	8	8	8	5	8	8	8	7	Итоговое открытое занятие

**Организационно-педагогические условия** реализации программы: инструктор по физической культуре или педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика», «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

I этап – мониторинг родительских запросов, зачисление детей на обучение по программе. Организационное собрание для родителей. Изучение особенностей здоровья и физического развития зачисленных воспитанников.

II этап – осуществление образовательной деятельности с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение двигательной деятельности с применением оздоровительных процедур.

III этап – подведение итогов: проведение итогового открытого занятия с участием родителей воспитанников. Сроки проведения: конец мая.

Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое здоровье в целом и на совершенствование двигательных функций. Использование музыки на занятиях способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности.

**Материально-техническое обеспечение:**

№ п/п	Наименование	Количество (штук)
1	Канат	2
2	Массажная дорожка	1
3	Ребристая доска	2
4	Платочки	20
5	Домик с шарами	1

6	Батут	2
7	Тоннель	2
8	Фитболы	7
9	Сухой бассейн	1
10	Тренажер для ног	2
11	Массажные коврики	10
12	Маты	2
13	Мячи шипованные	18
14	Резиновые кольца	15
15	Ленты цветные	20
16	Мячи	15
17	Рейки	25
18	Обручи	15
19	Беговая дорожка	2
20	Велотренажер	2
21	Маленькие мячи	20
22	Каштаны	20
23	Камешки	20

**Оценочные и методические материалы.** Оценивание детей дошкольного возраста не проводится.

#### **Методическое обеспечение**

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий;
- картотека с подвижными играми;
- наглядный материал;
- музыкальный материал;
- физкультурный инвентарь и оборудование.

**Информационное обеспечение.** В процессе реализации программы интернет ресурсы не используются.

#### **Список литературы:**

1. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» Творческий центр СФЕСО Москва 2001 г.
2. Кудрявцев В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления» Линка- Пресс Москва 2000 г.
3. Литвинова М.Ф, «Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни» Линка- Пресс Москва 2005 г.
4. Сиротюк А. «Что надо знать о психомоторном развитии» журнал «Здоровье дошкольника» №4 2008 г.

5. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» ГМОМид 2004 г.
6. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» ГМОМид 2004 г.
7. В.Л. Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей» Новая школа Москва 1994 г.
8. Б.Б. Егоров, Т.В. Нестерюк «Оздоровительно- воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ» Элиста 1999г.
9. Б.С. Толкачев «Физкультурный закон ОРЗ» Москва «физкультура и спорт» 1988 г.
10. З.И. Береснева «Здоровый малыш» Творческий Центр Москва 2003г.
11. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат» для детей 3-5 лет Творческий Центр Москва 2008г.
12. Л.В. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада» Творческий центр Москва 2005г.
13. С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт- Петербург «Детство- Пресс» 2005г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426839

Владелец Салимова Татьяна Николаевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024