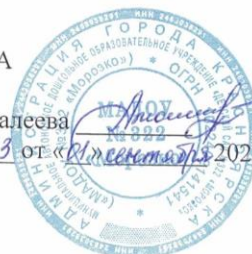


Территориальный отдел главного управления образования  
администрации города по Октябрьскому району города  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №322 «Морозко»

660130, г. Красноярск, ул. Гусарова, 31, тел.246-47-79, [dou.322@mailkrsk.ru](mailto:dou.322@mailkrsk.ru)

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом  
МАДОУ №322 «Морозко»  
Протокол № 1 от «01» сентября 2022г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий  
К.А. Мухаматгалеева  
Приказ № 68/23 от «01» сентября 2022г.



**Программа дополнительного образования  
МАДОУ №322 «Морозко»  
физкультурно-оздоровительной направленности  
для детей (общая физическая подготовка)  
«Крепыш»**

Составила:  
инструктор по физической культуре  
высшей категории  
Хитица О.А.

г. Красноярск, 2022

## Содержание

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>страница</b>
<b>1</b>	Целевой раздел	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цель и задачи программы	3
<b>1.3.</b>	Принципы и подходы в организации дополнительного образовательного процесса	4
<b>1.4.</b>	Педагогический мониторинг освоения воспитанниками программного материала	5
<b>1.5.</b>	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	6
<b>1.6.</b>	Планируемые результаты освоения Программы.	8
<b>2.</b>	Содержательный раздел	10
<b>2.1.</b>	Содержание образовательной деятельности по освоению дополнительной образовательной программы в области физическая культура «Крепыш».	10
<b>2.2.</b>	Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе	12
<b>3.</b>	Организационный раздел	16
<b>3.1.</b>	Организация режима проведения кружковой работы.	16
<b>3.2.</b>	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	16
<b>3.3.</b>	Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	17

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста. Рабочая программа кружка рассчитана для детей 4 -7 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г "Об образовании в Российской Федерации с изменениями от 8 декабря 2020 года, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 2 декабря 2020 года);
- Положение о рабочей программе педагога МАДОУ № 322 «Морозко»

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

**Задачи:**

- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища
- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость,

силу

- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы

### **1.3. Принципы и подходы в организации дополнительного образовательного процесса**

Принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра);
- строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

**Подходы:**

- Личностно-ориентированный подход - ориентация в педагогической деятельности на форму работы в виде сотрудничества, позволяющая посредством опоры на

систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности.

Личностно-ориентированная модель обеспечивает организацию образовательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику образовательных отношений.

- **Деятельностный подход.** Деятельность – движущая сила развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой развиваются новые виды деятельности, развиваются психические процессы, возникают личностные новообразования.

- **Комплексный подход,** обеспечивающий решение коррекционных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач благодаря тесному взаимодействию специалистов педагогического и медицинского профиля, родителей.

- **Структурно – динамический подход** – выявление и учет первичных и вторичных отклонений в развитии, факторов, оказывающих доминирующее воздействие на развитие ребенка, что позволяет определить механизмы компенсации, влияющие на процесс обучения.

- **Онтогенетический подход** – учет индивидуальных особенностей ребенка.

- **Антропологический подход** – учет возрастных особенностей ребенка.

#### **1.4. Педагогический мониторинг освоения воспитанниками программного материала**

##### **Теоретический материал:**

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение;
- правила безопасности при их выполнении;
- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы;
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног;
- техника безопасности вовремя бега и ходьбы;
- вовремя бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться.

##### **Практический материал:**

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них;
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них;
- само вытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки;
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление;

- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них. Самомассаж стоп и голени;
- специальные упражнения в исходном положении лежа;
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера;
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком);
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе;
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений;
- игры и упражнения на развитие двигательных навыков;
- упражнения в ползание;
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках;
- формирование навыка рациональной техники бега;
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки;
- специальные упражнения с обучением техническим навыкам владения мячом;
- подвижные игры с мячом.

### **1.5. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.**

***Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей средней группы (4-5 лет).*** Ребенок может ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Прыгает на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее 70 см.; осваивают прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснется пола.

Ребенок берет, держит, переносит, кладет, катает, бросает мяч из-за головы, от груди. Метает предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 метров, отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Лазает по гимнастической стене не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой (вправо, влево). Ползает, подлезает под натянутую верёвку, перелезает через бревно, лежащее на полу. Сохраняет равновесие на ограниченной площади опоры. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, находить своё место в строю. Ребенок может ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

***Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старших групп (5-6 лет).*** Дети умеют выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Закрепляют умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой

рукой на месте и вести при ходьбе Учатся ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учатся ориентироваться в пространстве. Учатся элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Учатся помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Учатся различным видам спорта. Учатся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах. Учатся спортивным играм и упражнениям. Умеют прыгать вперед, и назад, перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой работать ещё не могут. Умеют двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Они могут закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Дети учатся быстро ловить и бросать мяч обратно. Следят за равновесием. Могут пройти по чему-нибудь узкому. Хорошо прыгают: перепрыгивают через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. Они учатся прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге.

***Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительных групп (6-7 лет)*** Дети знают правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка. Умеют выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Умеют демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения, выполнять упражнения для формирования осанки. Имеют представления о здоровом образе жизни, закаливающих процедурах. Умеют действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал, а также согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах. Учатся сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учатся добиваться в технике основных движений естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляют умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваются активного движения кисти руки при броске мяча. Умеют вести мяч: с продвижением вперед, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ногой в движении; с передачей напарнику; с дополнительными заданиями. Бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов; после ведения (с фиксацией остановки); вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег); перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук; соблюдать правила в командной игре. Учатся перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Развивают в упражнениях силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Закрепляют навыки выполнения спортивных

упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Развивают в основных упражнениях выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учатся самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживают интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Учатся использовать разнообразные подвижные игры, игры с элементами соревнования. Самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты товарищей. Учатся придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивают интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **1.6. Планируемые результаты освоения Программы.**

При успешном освоении программы планируется достижение следующих результатов. В конце учебного года дети должны уметь:

- ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) 1-2 раза теряя мяч;
- броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м) Из 5 бросков 3 попадания;
- перебрасывание мяча друг другу Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч;
- передача мяча друг другу Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч;
- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой). Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч;
- Отбивания мяча на месте не менее 10 раз одной рукой. 2 раза теряя мяч;
- Подбрасывания мяча с хлопками в движении. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 10 раз подряд. 2 раза теряя мяч;
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 15-20 раз 2 раза теряя мяч Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз;
- Владеть основными движениями в соответствии с возрастом;
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах;



- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см);
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.);
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском;
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, вести мяч на расстояние не менее 6 м.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- Следить за правильной осанкой.

**Таблицы мониторинга представлены в приложении № 1.**

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению дополнительной образовательной программы в области физическая культура «Крепыш».**

Программа включает новое направление в здоровье сберегающей технологии, игровой стретчинг, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство - лучшее время для формирования привычки «быть в форме».

Детский фитнес - это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующие возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию. Использование элементов детского фитнеса в ДООУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

#### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы:**

- отсутствие необходимости побеждать. Все находятся в равных условиях и поощряются одинаково. Победа не так ценится, как участие;
- игровая форма занятий. Программа занятий строится таким образом, чтобы дети хотели вернуться в физкультурный зал, выполняли упражнения и получали от этого исключительно удовольствие;
- доступность. Занятия по детскому фитнесу, открыты для всех деток. И здесь не играет роль уровень физической подготовки, так как фитнес рассчитан на то, чтобы укрепить здоровье детей.

Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребенку проявить свой потенциал.

#### **Формы организации работы с детьми:**

- корректирующая, ритмическая гимнастики;
- динамические и оздоровительные паузы;

- релаксационные упражнения;
- хороводы, различные подвижные виды игр;
- занимательные разминки;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки), массаж (мячики - ежики).
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ.

### **Формы обучения и виды занятий**

Формы занятий:

- индивидуальные занятия;
- подгрупповые занятия;
- групповые занятия;
- занятия «в паре».

**Объем образовательной нагрузки:** программа представлена на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 14 детей.

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю, во вторую половину дня в спортивном зале. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 30 минут.

Вводная часть: разминка (разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения с предметами, основные виды движений (равновесие, прыжки, лазание и ползание, движения с мячом, упражнения на тренажерах, подвижная игра.)

Основная часть: ОРУ – блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминки, элементы фитнес направления и упражнения игрового стретчинга.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, самомассаж.

### **Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал имеет хорошее освещение и возможность проветриваться.

### **Содержание программы включает выполнение следующих модулей:**

- Игровой стретчинг
- Фитбол - гимнастика
- Спортивные тренажеры (круговая тренировка)
- Игровое (подвижные игры)

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная

работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Сюрпризные моменты
- Показательные выступления

### **Структура занятий**

- Подготовительная (разминочная) часть – 5 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
- Основная часть (20 минут).
- Заключительная часть (5 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий, суставная гимнастика, короткие игровые задания.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), футбол - гимнастика, подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

**Заключительная часть.** Упражнения для релаксации: дыхательные упражнения, самомассаж.

## **2.2. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе**

**Комплексы упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое

оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

**Игровой самомассаж, массаж в парах** является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

**Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

**Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Подвижные игры** создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

**Перечень основных видов физических упражнений Упражнения для развития навыков ходьбы:**

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям(скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полу приседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,

- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе «От рождения до школы»,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе «От рождения до школы»
- упражнения в равновесии с фитболами,

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покотился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами:

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч кгрудю», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

**Упражнения с мячом в основной части:** «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

**Упражнения с мячом для укрепления мышц:** «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

**Упражнения с гимнастической палкой:** «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

**Упражнения с фитболами в исходном положении:** сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврике с мячом.

**Упражнения с обручами:** «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».

**Силовые упражнения:** «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

**Комплекс упражнений игрового стрейтчинга:** «Просто так», «Физкультура зверят».

**Суставная гимнастика:** «Скажи: «Да» или «Тик-так», «Коса», «Вывеситься», «Колокольчик», «Вентилятор», «Скажи: «Нет», «Ладушки», «Царапанье», «Петушок», «Восточный танец», «Плавание», «Колеса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхаузен», «Посмотри, что за спиной», «Дерево на ветру», «Улитка», «Ножницы», «Махи ногами», «Велосипед», «Пружинки», «Мячик», «Липучки».

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация режима проведения кружковой работы.**

Занятия проводятся два раза в неделю. Это 8 занятий в месяц и 72 занятия в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится тестирование занимающихся. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет. Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

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

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда (далее - ППРОС) в физкультурном зале обеспечивает реализацию АООП ДО.

В соответствии со Стандартом, ППРОС физкультурного зала обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия обучающихся с ОВЗ, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии обучающихся друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития обучающихся дошкольного возраста с ОВЗ в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения с детьми разного возраста;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагогических работников с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития обучающихся).

Насыщенность физкультурного зала соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено



средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Безопасность ППРОС физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

### **3.3. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Материально-технические условия выполняют требования санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, требований пожарной безопасности и электробезопасности, требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО и дает возможность для беспрепятственного доступа обучающимся с ТНР.

№ п/п	Вид помещения	Функциональное использование	Оснащение
3	Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Спортивные досуги</li> <li>• Развлечения, праздники</li> <li>• Консультативная работа с родителями и воспитателями</li> </ul>	<p>Гимнастический спортивный комплекс «Геркулес» закреплен растяжкой к полу и потолку с добавлением дополнительных баклуш (у потолка и пола).                      Подвесные снаряды (канат, кольца, веревочная лестница) прочно укреплены и выдерживают вес более 30 кг.                      Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего дошкольного возраста закреплена жестким креплением к стене. Пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.                      Спортивно-игровой набор                      Спортивный комплекс                      Горка                      Дорожка массажная                      Координационные дорожки                      Массажный модуль с гранулами                      Мат гимнастический                      Змейка-шагайка                      Игра «Городки»                      Игра «Кегли»                      Мяч                      Мяч массажный                      Мяч футбольный                      Мяч для прыжков                      Скамейки гимнастические                      Спортивный набор                      Спортивный уголок                      Сухой бассейн                      Тренажер для ног                      Физкультурный уголок                      Диск здоровья</p>

			Обруч маленький Обруч большой Скакалки Массажер Кольцо для баскетбола Тир большой круглый Проворные мотальщики Колодки Гимнастические палки Гимнастический коврик
--	--	--	--

**Методические пособия:**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010г.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009 г.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по степ – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на степах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006 г.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003 г.
5. Сулим.Е.В. Детский фитнес, 2014 г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Таблицы мониторинга по физической культуре

№ п/п	ФИ ребенка	ходьба	Ползание, лазание	Бросание, ловля мяча	Отбивание мяча	прыжки	перестроение	ОРУ	Прыжки через скакалку	Участие в играх с элементами	Итоговая сумма
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											