

Комитет по образованию
администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда детский сад №16

Принята на заседании
педагогического совета
От «30» августа 2023г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Заведующий
МБДОУ д/с №16
М. Н. Кухтинская
Приказ № 3008006-р
от 30.08. 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп»

Возраст обучающихся - 4 -7 лет
Срок реализации – 36 часов

Автор-составитель:

Лятун Марина Владимировна,
инструктор по ФИЗО

г. Калининград, 2023г.

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа кружка «Спортивный калейдоскоп» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека. В этот период формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья детей, происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма

В дошкольном возрасте закладываются жизненный уровень, биологический и социальный компоненты здоровья. Не воспитав у детей данного возраста осознанного отношения к своему организму через здоровый образ жизни, общество никогда не сохранит тот потенциал здоровья, который заложен у ребёнка при рождении.

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку. Старший дошкольный возраст благоприятный период для развития у детей координационных и скоростно-силовых качеств: силы, выносливости, гибкости и дети в этом возрасте стараются проявить эти физические качества.

Актуальность программы 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». Реализовать содержание данной программы возможно в совместной деятельности, в форме кружковой работы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в организации образовательного процесса для максимального раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребенка дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Программа предназначена для воспитанников старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Новизна программы данной дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности развивающей работы, направленной на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровья сбережения.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы является то, что она неформально, качественно решает проблему непрерывности дошкольного и школьного образования.

Адресат программы.

Возраст детей. Программа «Спортивный калейдоскоп» адресована детям от 4-и до 7-и лет. Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего 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, игровой стретчинг.

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 профилактики 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 «Спортивный калейдоскоп» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Условие набора и количество обучающихся: Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Количество 11 человек старшего возраста и 16 человек среднего возраста.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы детьми старшего возраста составляет 1080 мин., 18 астрономических часов. Продолжительность одного занятия составляет 30 минут.

Срок освоения программы детьми младшего возраста составляет 720 минут, 18 астрономических часов. Продолжительность одного занятия составляет 20 минут.

Формы и режим занятий: 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.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана с сентября по май 1 раз в неделю, во второй половине дня.

1.2. Цель и задачи программы

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

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 (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг).

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (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.

1.3. Содержание программы

Учебный план старших детей

№	Модули	Всего часов	Теоретических	Практических	Формы аттестации/ контроля
1.	Формирование правильной двигательного аппарата	4 (8 занятий по 30 мин.)	5 мин.	25 мин.	Наблюдение/ беседа
2.	Профилактика плоскостопия	3 (6 занятий по 30 мин.)	5 мин.	25 мин.	Наблюдение/ беседа
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	2 (4 занятия по 30 мин.)	5 мин.	25 мин.	беседа
4.	Развитие органов дыхания	2(4 занятия по 30 мин.)	5 мин.	25 мин.	Наблюдение/ беседа
5.	Массаж и самомассаж	2(4 занятия по 30 мин.)	5 мин.	25 мин.	Наблюдение/ беседа
6.	Игровой стретчинг	5 (10 занятий по 30 мин.)	5 мин.	25 мин.	Наблюдение/ беседа /
	ИТОГО	Итого: 1080 мин. (18 часов/ 36 занятий)			

**Календарно – тематическое планирование
для детей старшего возраста**

№ п/п	Группа	Месяц, дата, время	Кол-во часов	Тема	Оборудов. материал	Форма контроля
1.	№ 1 № 6	Сентябрь 05.09 в 16.00 07.09 в 15.40	30 мин.	Зан.№ 1,2 «Правила техники безопасности»	Иллюстрации и, мешочки с песком.	
2.	№ 1 № 6	12.09 в 16.00 14.09 в 15.40	30 мин.	Зан.№.3 «Гимнастика»	Гимнастическая палка, канат	
3.	№ 1 № 6	19.09 в 16.00 22.09 в 15.40	30 мин.	Зан. № 4 «Правила гигиены тела» Упражнения с мячом.	Мячи.	Спорт. развлечение
1.	№ 1 № 6	Октябрь 03.10 в 16.00 05.10 в 15.40	30 мин.	Зан. № 1 «Самомассаж» Ходьба по канату	Мячи-массажеры, канат, гимнаст. палки	
2.	№ 1 № 6	10.10 в 16.00 12.10 в 15.40	30 мин	Зан. № 2 «Правильное дыхание»	Шары, веревка, палки	
3	№ 1 № 6	17.10 в 16.00 19.10 в 15.40	30 мин	Зан. № 3 «Самомассаж», ходьба, бег.	Веревка, шапочка совы	
4	№ 1 № 6	24.10 в 16.00 26.10 в 15.40	30 мин	Зан. № 4 «Профилактика плоскостопия». Прыжки в длину с места	Канат, ребристая доска	Участие в соревнованиях
1.	№ 1 № 6	Ноябрь 31.10 в 16.00 2.11 в 15.40	30 мин	Зан. № 1 «Метание и ловля мяча»	Мячи	
2.	№ 1 № 6	07.11 в 16.00 09.11 в 15.40	30 мин	Зан. № 2 «Веселая зарядка», отжимание	Диск с зарядкой	
3.	№ 1 № 6	14.11 в 16.00 17.11 в 15.40	30 мин	Зан. № 3 «Гимнастика для глаз». Корректирующие упр. «Змейка», «Кошечка»	Мач, кегли.	
4.	№ 1 № 6	21.11 в 16.00 24.11 в 15.40	30 мин	Зан. № 4 «Координация движений»	Конусы, канат.	Спорт. развлечение
1.	№ 1 № 6	28.11. в 16.00 30.11 в 15.40	30 мин	Зан. № 1 «Самомассаж». Метание в верт. цель	Обручи. мячи	

2.	№ 1 № 6	Декабрь 05.12 в 16.00 07.12 в 15.40	30 мин	Зан. №2 Прокатывание мяча между кеглями	Кегли, мячи	
3.	№ 1 № 6	12.12 в 16.00 14.12 в 15.40	30 мин	Зан. № 3 Упражнения с мешочками. Метание мешочков в цель	Спорт. Развлечение мешочки с песком, обручи	
4.	№ 2 № 1 № 6	19.12 в 16.00 21.12 в 15.40	30 мин	Зан. № 4 «Зрительная гимнастика,гимн. для стоп.	Канат, обручи, игрушка	Участие в соревно ваниях
2.	№ 1 № 6	Январь 09.01 в 16.00 11.01 в 15.40	30 мин	Зан. № 1 Упражнения с гимнастической палкой. Подлезание под дугу.	Дуга, палки.	
3.	№ 2 № 6	16.01 в 16.00 18.01 в 15.40	30 мин	Зан. № 2 Ходьба по шнуру. Упражнения с массажными мячами.	Шнур. Массажные мячи	
4.	№ 2 № 1 № 6	23.01 в 16.00 25.01 в 15.40	30 мин	Зан. № 4 Метание мяча в цель.	Мячи, кольца, обруч.	Спорт. развлеч ение
1.	№ 1 № 6	Февраль 30.01 в 16.00 01.02 в 15.40	30 мин	Зан. № 1 Игры-эстафеты	Мячи Палки обручи	
2.	№ 1 № 6	06.02 в 16.00 08.02 в 15.40	30 мин	Зан. № 2 Ходьба, бег, передача предметов	Мячи Кегли ведерки	
3.	№ 2 № 1 № 6	13.02 в 16.00 15.02 в 15.40	30 мин	Зан. № 3 Упражнения с мячами в парах. Ведение мяча.	Мячи	
4.	№ 1 № 6	20.02 в 16.00 22.02 в 15.40	30 мин	Зан. № 4 «Веселая неделька» - гимнастика для глаз. Скакалка.	Скакалки мячи	Участие в соревно ваниях
1.	№ 1 № 6	27.02 в 16.00 29.02 в 15.40	30 мин	Зан. № 1 «Корректирующие упражнения». Подвижные игры.	Массажные мячи, скамейка	
2.	№ 1 № 6	Март 05.03. в 16.00 07.03. в 15.40	30 мин	Зан. № 2 Упражнения на скамейке.	Скамейка, кубики, мячи	
3.	№ 1 № 6	12.03 в 16.00 14.03 в 15.40	30 мин	Зан. № 3 Эстафеты	Обручи, мячи	
4.	№ 1 № 6	19.03 в 16.00 21.03 в 15.40	30 мин	Зан. № 4 «Веселая зарядка». Игровые упражнения с лентами и мячами.	Ленты, мячи, скамейка	Соревно вания
1.	№ 1	26.03. в 16.00 28.03 в 15.40	30 мин	Зан. № 1 Ходьба по канату.	Канат. Платочки.	

	№ 6			Упражнения с платочками. Самомассаж	Массажные мячи.	
2.	№ 1 № 6	Апрель 02.04.. в 16.00 04.04 в 15.40	30 мин	Зан. № 2 Игровая зарядка «Важный пес». Гимнастика для глаз.	Обручи канат	
3.	№ 1 № 6	09.04. в 16.00 11.04 в 15.40	30 мин	Зан. № 3 Гимнастические упражнения. Упражнения для ног стопы.	Ребристая доска, канат, мяч	
4	№ 1 № 6	16.04. в 16.00 18.04 в 15.40	30 мин	Зан. № 4 Игровые упражные с мячом. Массаж.	Мячи массажные, кубики	Участие в соревнованиях
1.	№ 1 № 6	23.04 . в 16.00 25.04 в 15.40	30 мин	Зан. № 1 «Собрать ногой каштаны». Игра «Тень» в парах.	Каштаны, стульчики	
2.	№ 1 № 6	Май 07.05. в 16.00 02.05 в 15.40	30 мин	Зан. № 2 Самомассаж Упражнения на дыхание.	Шарики, массажные мячи	
3.	№ 1 № 6	14.05. в 16.00 16.05 в 15.40	30 мин	Зан. № 3 «Солнечный зайчик» - упражнения для глаз Самомассаж	Мяч стулья игрушки	
4.	№ 1 № 6	21.05 в 16.00 23.05 в 15.40	30 мин	Зан. № 4 Метание мяча в цель. «Важный пес» - игровая зарядка.	Мячи обручи игрушки	

Учебный план детей младшего и среднего возраста

№	Модули	Всего часов	Теоретических	Практических	Формы аттестации/контроля
1.	Формирование правильной двигательного аппарата	4 (8 занятий по 30 мин.)	5 мин.	15 мин.	Наблюдение/ беседа
2.	Профилактика плоскостопия	3 (6 занятий по 30 мин.)	5 мин.	15 мин.	Наблюдение/ беседа
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	2 (4 занятия по 30 мин.)	5 мин.	15 мин.	беседа
4.	Развитие органов дыхания	2(4 занятия по 30 мин.)	5 мин.	15 мин.	Наблюдение/ беседа
5.	Массаж и самомассаж	2(4 занятия по 30 мин.)	5 мин.	15 мин.	Наблюдение/ беседа

6.	Игровой стретчинг	5 (10 занятий по 30 мин.)	5 мин.	15 мин.	Наблюдение/ беседа /
	ИТОГО:	Итого: 720 мин. (18 часов/ 36 занятий)			

**Календарно – тематическое планирование
для детей младшего и среднего возраста**

№ н е д.	Группа	Месяц, дата, время	Кол-во часов	Тема	Оборудов. материал	Форма контроля
2.	№ 6	Сентябрь в 15.40	20 мин.	Зан.№ 1,2 «Правила техники безопасности»	Иллюстрации и, мешочки с песком.	
3.	№ 6	в 15.40	20 мин.	Зан.№.3 «Гимнастика»	Гимнастическая палка, канат	
4.	№ 6	в 15.40	20 мин.	Зан. № 4 «Правила гигиены тела» Упражнения с мячом.	Мячи.	Спорт. развлечение
1.	№ 6	Октябрь в 15.40	20 мин.	Зан. № 1 «Самомассаж» Ходьба по канату	Мячи-массажеры, канат, гимнаст. палки	
2.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 2 «Правильное дыхание»	Шары, веревка, палки	
3	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 3 «Самомассаж», ходьба, бег.	Веревка, шапочка совы	
4	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 4 «Профилактика плоскостопия». Прыжки в длину с места	Канат, ребристая доска	Спорт. развлечение
1.	№ 6	Ноябрь в 15.40	20 мин	Зан. № 1 «Метание и ловля мяча»	Мячи	
2.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 2 «Веселая зарядка», отжимание	Диск с зарядкой	
3.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 3 «Гимнастика для глаз». Корректирующие упр. «Змейка», «Кошечка»	Мач, кегли.	
4.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 4 «Координация движений»	Конусы, канат.	Спорт. развлечение
1.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 1 «Самомассаж». Метание в верт. цель	Обручи. мячи	

2.	№ 6	Декабрь в 15.40	20 мин	Зан. №2 Прокатывание мяча между кеглями	Кегли, мячи	
3.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 3 Упражнения с мешочками. Метание мешочков в цель	Спорт. Развлечение мешочки с песком, обручи	
4.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 4 «Зрительная гимнастика, гимн. для стоп.	Канат, обручи, игрушка	
2.	№ 6	Январь в 15.40	20 мин	Зан. № 1 Упражнения с гимнастической палкой. Подлезание под дугу.	Дуга, палки.	
3.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 2 Ходьба по шнуру. Упражнения с массажными мячами.	Шнур. Массажные мячи	
4.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 4 Метание мяча в цель.	Мячи, кольца, обруч.	Спорт. развлечение
1.	№ 6	Февраль в 15.40	20 мин	Зан. № 1 Игры-эстафеты	Мячи Палки обручи	
2.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 2 Ходьба, бег, передача предметов	Мячи Кегли ведерки	
3.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 3 Упражнения с мячами	Мячи	
4.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 4 «Веселая неделька» - гимнастика для глаз.	Скакалки мячи	
1.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 1 «Корректирующие упражнения». Подвижные игры.	Массажные мячи, скамейка	
2.	№ 6	Март в 15.40	20 мин	Зан. № 2 Упражнения на скамейке.	Скамейка, кубики, мячи	
3.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 3 Игры с мячом	Обручи, мячи	
4.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 4 «Веселая зарядка». Игровые упражнения с лентами и мячами.	Ленты, мячи, скамейка	Соревнования
1.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 1 Ходьба по канату. Упражнения с платочками. Самомассаж	Канат. Платочки. Массажные мячи.	

2.	№ 6	Апрель в 15.40	20 мин	Зан. № 2 Игровая зарядка «Важный пес». Гимнастика для глаз.	Обручи канат	
3.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 3 Гимнастические упражнения. Упражнения для ног стопы.	Ребристая доска, канат, мяч	
4	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 4 Игровые упражнения с мячом. Массаж.	Мячи массажные, кубики	Участие в соревно ваниях
1.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 1 «Собрать ногой каштаны».	Каштаны, стульчики	
2.	№ 6	Май в 15.40	20 мин	Зан. № 2 Самомассаж Упражнения на дыхание.	Шарики, массажные мячи	
3.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 3 «Солнечный зайчик» - упражнения для глаз Самомассаж	Мяч стулья игрушки	
4.	№ 6	в 15.40	20 мин	Зан. № 4 Метание мяча в цель. «Важный пес» - игровая зарядка.	Мячи обручи игрушки	

Содержание учебного плана.

Сентябрь

1. Вводное занятие

Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь.

Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс гимнастики «Утята».

П/и «Большие и маленькие деревья».

Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево».

2. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

Беседа « Спортивная одежда».

Игра «Верь ушам, а не глазам»

Игра «Музыкальный спорт - тур».

Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают др. др. материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич.

3. Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов

Способствовать укреплению мышц свода стопы. Обучать умению передавать в движениях образы.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игра «Приседание у стены»

Игра «Жизнь леса» по команде все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град.

4. Ознакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Побуждать к творческой импровизации.

Беседа «Как нужно ухаживать за собой».

Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо».

Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе.

Придумать разные способы перекачивания мяча.

Октябрь.

1. Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Обучать элементам самомассажа.

Беседа «Чтобы кожа была здоровой».

Игра-массаж «Собираемся на бал», проводится приятный массаж и происходит «воспитание прикосновением».

Упражнения с мячами - массажерами.

Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное),

«Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».

2. Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных.

Разминка «Веселая зарядка» (аудиокассета).

Игра «Волейбол с воздушным шариком».

Игровые упражнения со шнуром.

Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».

3. Разучить массаж кистей и пальцев рук.

Развивать способность к равновесию.

Тренировать внутреннее внимание. Упражнения для развития статического развития.

Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекачиванием предметов из одной руки в другую.

Игра «Совушка - сова».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

4. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина».

Игра: «Повтори за мной».

Ходьба по различным предметам, выложенным на полу.

Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».

Упражнения для развития способности к балансированию.

Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке.

Ноябрь

1. Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.

Упражнения для развития способности к реакции.

Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии.

Игра «Светофор».

Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Игра «Вышибалы».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

2. Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни).

Упражнения на дыхание: «Гуси летят».

Массаж пальцев «Гусь».

Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела)

Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга

Релаксация под музыку.

3. Активизировать творческие способности. Предупреждать нарушения зрения посредством зрительной гимнастики.

Прививать навыки правильного дыхания. Совершенствовать навык исполнения песни с движениями.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Лиса».

Игра «Чей нос лучше» (запах)

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка».

Дыхательные упражнения «Каша кипит».

4. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений.

Упражнения в ходьбе и беге.

Профилактика плоскостопия и осанки (упражнения с гимнастическими палками).

Игра «Хвосты».

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием мяча из одной руки в другую.

Игра малой подвижности «Белки, шишки и орехи».

Декабрь

1. Развивать способности к ориентированию в пространстве.

Учить умению своевременно изменять положение тела и осуществление движения в нужном направлении.

Закреплять умение выполнять различные виды игрового самомассажа.

Закреплять навыки правильного дыхания.

Метание в цель.

Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».

Гимнастика для ног.

Дыхательная игра «Снежинка».

Самомассаж лица и шеи.

Пальчиковая игра.

2. Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве.

Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий.

Продолжать закреплять умения выполнять упражнения для профилактики зрения.

Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами.

Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет».

Упражнения на дыхание.

Гимнастика для глаз «Жук».

3. Развивать творческие способности и воображения.

Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса.

Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.

Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями.

Упражнение на дыхание.

Упражнения с мешочками.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения на расслабление.

Игра «Ловишки».

4. Развивать способности к ритму.

Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия. Зрительная гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку).

Гимнастика для стоп.

Дыхательная игра «Снежинки».

Январь

1. Развивать способности к согласованности движений.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Обучать детей выразительным движениям.

Собери мелкие игрушки ногой.

Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие).

Игра «Жизнь леса».

2. Развивать динамическое равновесие. Формировать двигательную культуру.

Воспитывать интерес и потребность к занятиям физкультурой.

Разминка «Фиксики».

Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы.

Ходьба по шнуру с разными движениями рук.

Игра «Полоса препятствий».

Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки».

3. Повторить упражнения для развития статического равновесия.

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

Игровые упражнения с мячами – массажерами.

4. Развивать меткость, ловкость, внимание.

Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы.

Разминка «Три поросенка»

Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч».

Собери мелкие игрушки ногой.

Игра «Вышибалы».

Упражнения на расслабление и релаксацию.

Февраль

1. Продолжать развивать способность к балансированию.

Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое.

Удерживать предмет на ладошке, перенести мяч на ракетке.

Игровые упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи.

Подвижная игра «Зверолов».

Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес».

Игровой стретчинг.

2. Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие.

Разминка «Веселый клоун»

Игра «Строители». Надо показать, как строители передают друг другу материалы: тяжелое ведро, кисточку, кирпич, длинную доску, гвоздик.

Игра «Горячий мяч».

Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами.

Русская народная игра «Два Мороза».

3. Развивать умения передавать в движении выразительные образы. Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз. Упражнения с мячом.

Игра «Жизнь леса». Все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град, заморозки.

Упражнения с мячом в парах.

Игровой стретчинг.

Дыхательные упражнения.

4. Активизировать творческое воображение и импровизацию.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Веселая неделька».

Бег и прыжки по разметкам.

Гимнастика для стоп.

Психогимнастика.

Март

1. Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Укреплять мышцы стопы.

Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи.

Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами.

Игра «Ловкие ноги».

Игра «Бабка Яга».

2. Укреплять мышцы спины и шеи.

Развивать умение сохранять равновесие.

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений.

Упражнение для глаз «Дождик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу.

Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками.

Игра-путешествие «Гусеница заблудилась».

Игра «Дракон».

Рисование солнышка стопой ноги.

3.Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения с обручами.

Эстафеты между 2 командами:

1. прокати мяч обручем.
2. прыгай на мяче-хопе.
3. пробеги по узкой дорожке и передай палку

Ходьба по дорожке «След в след».

4.Уметь ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.

Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту.

Разминка «Веселая зарядка».

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения с мячами – массажерами.

Ходьба по разным дорожкам.

Игровой стретчинг.

Апрель

1.Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса. Совершенствовать механизм дыхания. Формировать правильную осанку. Уметь имитировать фотографические изображения.

Упражнения с цветными палочками.

Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате».

Упражнения для верхних дыхательных путей.

Самомассаж лица и шеи.

Игра «Светофор».

2.Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись».

Упражнения на диске «Здоровье».

Игровые упражнения с элементами психогимнастики.

Гимнастика для глаз.

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Игра «Кто успел?»

Игровой стретчинг.

3.Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, гибкость, выносливость.

Продолжать развивать способности динамического равновесия.

Обучать совместным действиям в игре.

Разминка «Фиксики».

Упражнения для развития динамического равновесия.

Игровой стретчинг.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч».

Упражнения воздействия на диске «Здоровье».

Гимнастика для глаз «Листочки».

4.Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.
Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, улучшать осанку.
Развивать чувство ритма, внимание, память, гибкость, выносливость.
Упражнения сидя и лежа в кругу.
Массаж для профилактики простудных заболеваний.
Игровые упражнения с мячом.
Игра м/п «Белки, шишки и орехи».
Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей.

Май

1.Тренировать правильную осанку и навыки контроля за осанкой.
Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.
Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.
Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки».
Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик».
Игра «Тень» проводится в парах.
2.Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.
Укреплять мышцы живота, спины.

Игровые упражнения с ленточками.
Упражнения на развитие мелких мышц рук.
Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?»
Игра по желанию детей
Упражнения с мячами – массажерами.
Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки.
Игры малой подвижности.
3.Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.
Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.
Упражнения с цветными платочками.
Упражнения для глаз «Солнечный зайчик».
«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу.
Подвижная игра «Зверолов».

4.Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».
Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч».
Упражнения на диске «Здоровье».
Гимнастика для глаз «Солнышко».
Самомассаж и массаж шеи и лица.
Игра по выбору детей.

Критерии оценки достижений детей

На начало прохождения курса:

- 1) Имеют недостаточную физическую подготовленность.
- 2) Частично владеют работой с мячом.
- 3) Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
- 4) Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
- 5) Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец прохождения курса:

1. 4. Планируемые результаты

Результаты обучения.

По окончании обучения у учащихся:

1. Укрепится осанка, улучшатся физические качества: координация, сила, общая выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.
2. Сформируются техники выполнения различных видов основных движений, в соответствии с возрастными нормами.
3. Значительно улучшатся техники владения мячом.
4. Разовьются креативные способности в двигательной сфере.
5. Улучшатся умственные способности: внимание, быстрота реакции, память, воображение.
6. Произойдет развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Результаты воспитывающей деятельности.

По окончании обучения учащиеся:

1. Будут уметь соблюдать правила игры в коллективе.
2. Дети будут проявлять интерес к взаимоотношениям людей, взаимодействию в команде.
3. Научатся добиваться результатов в командной игре. Эмоционально сопереживать за друзей в команде.
4. Активно использовать разнообразные невербальные средства общения: мимику, жесты.
5. Попытаться решить проблемы взаимодействия со сверстниками совместно со взрослым методом рассуждения.

Результаты развивающей деятельности.

По окончании обучения учащиеся:

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. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Результатом всего хода развития и воспитания ребенка в дошкольном возрасте является максимальное раскрытие его индивидуально возрастного потенциала, гармоничное развитие его личностных качеств, развитие особых способностей, осознание ребенком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей, умение общаться и сотрудничать со взрослыми и сверстниками, готовность к школьному обучению.

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график**

Режим работы МБДОУ д/с № 16	Корпус на ул. Ленинградская, 27, тельмана,41,а с 07 час. до 19. час.
Начало образовательного года Начало занятий	1 сентября 6 сентября
Окончание первого образовательного периода	31 мая
Количество недель в I периоде	36
Начало образовательной деятельности (занятия кружка)	По расписанию в 16.00
Продолжительность занятия	До 15 мин
Направленность программы / кружка	физкультурно-спортивная направленность
Праздничные дни:	
День народного единства	04- 06 ноября
Новогодние праздники и Рождество Христово	30 декабря– 08 января
День защитника Отечества	23-25 февраля
Международный женский день	08-10 марта
Праздник Весны и Труда	28 апреля-01 мая
День Победы	09 - 12 мая
День России	12 июня
Работа ДОУ в летний оздоровительный период	01июня по 31 августа

2.2. Условия реализации программы

Спортзал оснащен необходимым оборудованием, дидактическими материалами и наглядными пособиями.

Методическое обеспечение:

Оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Кегли	20
2.	Мячи	20
3.	Обручи	20
4.	Мешочки для метания	20
5.	Детский тоннель	2
6.	Кольцеброс	2
7.	Ребристые дорожки	2

8.	Канаты	2
9.	Флажки	20
10.	Шведская стенка	1
11.	Спортивные тренажеры / беговая дорожка	2
12.	Сухой бассейн	1
13.	Стенка для лазания	1
14.	Велотренажер	2

Экипировка детей

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Спортивная форма зимняя.	35
2.	Футболки	1
3.	Бейсболки	1
4.	Фуражки	1

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формой контроля за реализацией дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является контрольное/ итоговое занятие, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях различного уровня а так же наблюдение. Документальными формами проведения итогов являются карты оценки результатов освоения программы.

Возможна по запросу родителей диагностика физического развития детей.

2.4. Оценочные материалы по диагностике.

Для эффективной организации работы и грамотной диагностики усвоения содержания программы необходимо учитывать возрастные особенности дошкольников.

Основными диагностическими методиками являются: эстафеты, конкурсы, соревнования, олимпиады. В случаях затруднений в оценке усвоения программы – индивидуальные занятия с ребёнком.

№	Название раздела / критерии	Дидактико-методический материал (автор)	Формы, методы
1	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	Е.М Мастюковой «Коррекционно педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».	Итоговое занятие, участие в спортивных соревнованиях, наблюдение
2	Профилактика плоскостопия		
3	Развитие мелких мышц лица и шеи	Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей.	
4	Развитие органов дыхания	«Здоровьесберегающие технологии» В	

		образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой	
5	Массаж и самомассаж	Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей.	
6	Игровой стретчинг	Галанов А.С. «Игры, которые лечат».	

2.5. Список литературы

- 1.«Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;
- 2.Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.:ТЦ Сфера, 2003г.
- 3.Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».
- 4.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.
- 5.Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
- 6.Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
- 7.Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
- 8.Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.
- 9.Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
- 10.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».
- 11.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений Е.М Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».
- 10.Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.