

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Абакана «Центр развития ребёнка – детский сад «Золотая рыбка»

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

протокол №2

от «22» августа 2016г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБДОУ

«ЦРР – д/с «Золотая рыбка»

от «9» января 2017 №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
оздоровительного кружка
«Гармония»
2016 – 2017уч.г

Разработала:

Осокина О.В.,

инструктор по физической культуре

г. Абакан

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	-
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.3. Условия реализации Программы.....	-
1.1.4. Характеристики особенностей развития детей	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Примерное календарно-тематическое планирование.....	11
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	17
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Особенности организации предметно-пространственной среды	19
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	-

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика. Одна из разновидностей лечебной гимнастики – **корректирующая гимнастика**, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, искривления позвоночника и др.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение ЛФК, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

Физические упражнения - главное средство ЛФК.

Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В дошкольном учреждении наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, игры.

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачами лечебной физкультуры являются:

1. Обеспечить оптимальный двигательный режим и физическое развитие ребенка.
2. Укреплять связочно-мышечный аппарат торса, рук и ног.
3. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.
4. Формировать правильный стереотип ходьбы и навыки осанки, обучать координации движений, умению расслаблять мышцы.
5. Увеличить силовую выносливость мышц.

6. Корректировать и компенсировать нарушения физического развития и психомоторики.

7. Повышать эмоциональный тонус.

8. Улучшать вестибулярный аппарат.

В ЛФК различают упражнения общего характера и специального, так для применения упражнений для детей с нарушением осанки используются упражнения специального характера с некоторым добавлением упражнений общего характера. ЛФК основывается на движении. Движение только тогда будет лечебным и профилактическим фактором, когда оно организовано в виде физического упражнения и, применяется целенаправленно в соответствии с терапевтическими задачами, в дозированной форме, с учетом общего состояния ребенка, особенностей заболевания и нарушения функции пораженной системы или органа.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

1. Принцип сознательности и активности

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

1.1.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана на 72 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью старшая группа - 25 минут, подготовительная к школе - 30 минут группа, 8 занятий в месяц. Количество детей в группе 10 человек.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Срок реализации: с 01 сентября по 31 мая.

Вводная часть занятия длится 5-7 минут. Выполняются упражнения для мелких и средних мышечных групп конечностей, чередуются с дыхательными упражнениями.

Основная часть длится 15-20 минут. Выполняются упражнения для средних и крупных мышц и конечностей туловища, которые также чередуются с дыхательными упражнениями.

Заключительная часть длится 5-7 минут. Это дыхательные упражнения, различные упражнения для мелких и средних мышечных групп конечностей (с игровым и спортивным оборудованием) Постепенно снижается нагрузка, восстанавливается дыхание и сердечная деятельность.

Данное планирование позволяет решить несколько задач, позволяющих осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к коррекции нарушению осанки.

1.1.4. ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка

возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ 7-ГО ГОДА ЖИЗНИ

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6 года жизни

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные движения: вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

Спортивные упражнения: скользящий лыжный ход, скольжение по ледяным дорожка, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0–9,0 м;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полкона;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;
- передвигаться на лыжах переменным шагом;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;
- пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;
- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

Прыжки:

- прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега – не менее, чем на 100 см;
- прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30-40 см;
- прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

- ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- катать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;
- метать мяч вдаль на 5-9 м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезть через верх стремянки;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

Упражнения в равновесии:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держат спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под коленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками

сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться.

Спортивные развлечения:

- катать сверстников на санках;
- присесть и снова встать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;
- играть и плескаться на мелководье, в бассейне; выполнять скольжение на груди и выдох в воду; двигать ногами вверх и вниз, сидя на мелком месте и лежа, опираясь на руки; плавать произвольным способом;
- ходить на лыжах переменным шагом по пересеченной местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, взбираться на горку, спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; проходить на лыжах 1-2 км в спокойном темпе.

Спортивные игры:

- бадминтон;
- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

7 года жизни

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Бег:

- сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;
- пробежать 10 м. с наименьшим числом шагов;
- бегать непрерывно до 2-3 мин;
- пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;
- пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

- прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;
- пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;
- прыгать через большой обруч, как через скакалку;
- запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;
- прыжки в длину с места, с разбега.

Спортивные упражнения:

- скользить на ногах с невысокой горки;
- пройти на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе;
- спуститься с горки на лыжах в низкой и высокой стойке, уметь тормозить;

сохранять правильную позу и равновесие при катании на коньках (на снегу, на льду), разбегаться и скользить на двух ногах, делать повороты в движении, уметь тормозить;

управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

Спортивные игры:

городки;

баскетбол;

футбол;

хоккей;

бадминтон;

настольный теннис.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

✓ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

✓ ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

✓ ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь 1-2 неделя	«Путешествие по городу»		
	Комплекс №1» Туристы»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Дерево»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Остуди чай»	1 мин	1 мин
	Массаж « Су-Джок»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Ласточка»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Привал»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь 3-4 неделя	« Мы- гимнасты»		
	Комплекс №2 с гимнастической палкой «Тяжелатлет»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Позвоночник»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Бабочки летают»	1 мин	1 мин
	Массаж м/ мячами	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Сделай фигуру»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Отдых»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Октябрь 1-2 неделя	« Стройная спина»		
	Комплекс №3 с гимнастической палкой «Тяжелатлет»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Птичка»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Пошипим»	1 мин	1 мин
	Массаж м/ мячами	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Белочка»	2 мин	2 мин

	Релаксация «Я отдыхаю»	2 мин	2 мин
--	------------------------	-------	-------

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Октябрь 3 – 4 неделя	« Весёлые туристы»		
	Комплекс №4 «Туристы»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Язычок»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Часики»	1 мин	1 мин
	Массаж пальчиковый	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Собираем грибы»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Осенние листья»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Ноябрь 1- 2 неделя	« Морское царство»		
	Комплекс №5 «На плоту»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Нырание под воду»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Рыбка»	1 мин	1 мин
	Упражнение для укрепления свода стопы «Гусеница»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Моряки и акулы»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Сон на берегу моря»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Ноябрь 3-4 неделя	« Образно-игровое занятие»		
	Комплекс № 6 «Юные гимнасты»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Язычок»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Петух»	1 мин	1 мин
	Массаж «Су-джок»	7 мин	7 мин

	Подвижная игра «Маленький гимнаст»	2 мин	2 мин
	Упражнение на растягивание и расслабления «Вальс цветов»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Декабрь 1-2 неделя	« Палочка выручалочка»		
	Комплекс №3«Тяжелоатлет»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Домик»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Надуем шар»	1мин	1 мин
	Массаж м/ мячом	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Походи боком»	2 мин	2 мин
	Релаксация « Волшебный лес»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Декабрь 3-4 неделя	« Палочка - помогалочка»		
	Комплекс №3«Балерина»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Дерево»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «На турнике»	1мин	1 мин
	Массаж «Су –Джок»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Выпрями ноги» 2 минуты	2 мин	2 мин
	Релаксация «Совушка»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Январь 1-2 неделя	«Зимние забавы»		
	Комплекс №7«Катаемся на лыжах»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Ожерелье»	1 мин	1 мин

	Дыхательное упражнение «Ктобыстрее»	1 мин	1 мин
	Упражнение для укрепления свода стопы «Гусеница»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Волшебный лес»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Январь 3-4 неделя	«В гости к Умке»		
	Комплекс №7 «Мишка на охоте»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Полёт»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Греем руки»	1 мин	1 мин
	Упражнение для укрепления свода стопы «Художник»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Ловишки»	2 мин	2 мин
	Упражнение на растягивание и расслабления «Волшебный лес»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Февраль 1-2 неделя	«Путешествие на северный полюс»		
	Комплекс №4 «Плывём на льдине»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Шея»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Послушаем своё сердце»	1 мин	1 мин
	Упражнение для укрепления свода стопы «Сборщики»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Держи голову прямо»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Я отдыхаю»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Февраль 3-4 неделя	«Народные мотивы»		

	Комплекс №9 «Сударушка»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Качаем головой»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Задует свечу»	1 мин	1 мин
	Массаж «Су-джок»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Филин и пташка»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Звуки природы»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Март 1-2 неделя	«Конкурс красоты»		
	Комплекс №10 «Показ мод»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Запястье»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Маятник»	1 мин	1 мин
	Массаж м/ мячом	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Придумай фигуру»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Волшебный сон -2»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Март 3-4 неделя	«Карнавал животных»		
	Комплекс №11 «Зоопарк»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Полёт»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение очищающие дыхание «Шипеть как змея» «Рычать как волк»	1 мин	1 мин
	Массаж м/ мячом	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Ловля обезьян»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Лентяи»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
-------------	------	----------------	-------------------------

Апрель 1-2 неделя	«На морском берегу»		
	Комплекс №5 «На плоту»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Ротик»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение очищающие дыхание «Подуем на волну»	1 мин	1 мин
	Массаж м/ мячом	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Обручи»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Сон на морском берегу»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Апрель 3-4 неделя	«Спортсмены дошколята»		
	Комплекс №3 «Спортсмены»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Дерево»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «На турнике»	1 мин	1 мин
	Массаж «Су- джок»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Выпрями ноги»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Совушка»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Май 1-2 неделя	«Добрый обруч»		
	Комплекс №12 «На стадионе»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Не зевай»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Замри»	1 мин	1 мин
	Массаж «Су- джок»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Бездомный заяц»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Я отдыхаю»	2 мин	2 мин

№ п/п месяц	Тема	Старшая группа	Подготовительная группа
Май 3-4 неделя	«Стройная спина»		
	Комплекс №3 «Гимнасты»	12 мин	17 мин
	Кинезиологическое упражнение «Язычок»	1 мин	1 мин
	Дыхательное упражнение «Остуди чай»	1 мин	1 мин
	Массаж «Су- джок»	7 мин	7 мин
	Подвижная игра «Белочка»	2 мин	2 мин
	Релаксация «Звуки леса»	2 мин	2 мин

Содержание деятельности

Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; -закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>

2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы работы

- Физкультурное занятие
- Утренняя гимнастика
- Игра
- Беседа
- Рассказ
- Чтение
- Рассматривание.
- Интегративная деятельность
- Контрольно-диагностическая Деятельность
- Спортивные и физкультурные досуги
- Спортивные состязания
- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация

Принципы:

- дидактические (системность, последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных и возрастных особенностей, сознательность и активность ребенка в освоении знаний, наглядность)

- специальные (непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность)

- гигиенические (сбалансирована нагрузка, рациональное чередование деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность, осуществление лично- ориентированного воспитания)

Методы:

- наглядные (показ упражнений, использование пособий, имитация, зрительные ориентиры)

- наглядно-слуховые (использование музыки)

- практические (повторение упражнений, проведение в игровой форме, в соревновательной форме)

- словесные (команды, объяснения, вопросы, указания, образные, сюжетные рассказы)

Средства: (физические упражнения, психогигиенические факторы- гигиена сна, питания, занятий; природные факторы – солнце, воздух и вода).

Здоровьесберегающие технологии:

➤ *медико-профилактические* -

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей физического развития дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды;

➤ *физкультурно-оздоровительные* -

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;

- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Программы:

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение

3.1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Программа реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно быть безопасным и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

3.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивный зал оснащен следующим оборудованием:

№	Наименование оборудования	количество
1	Бревно гимнастическое напольное	1 шт
2	Шведская стенка	2 пролёта
3	Гимнастические скамейки	3 шт
4	Спортивный комплекс	1 шт
5	Маты гимнастические	2 шт
6	Груши боксёрские	2 шт
7	Мячи - фитболы	2 шт
8	Мячи малые	20 шт
9	Мячи большие	10 шт
10	Мячи массажные	10 шт
11	Дартсы	2 шт
12	Обручи	10 шт
13	Скакалки	10 шт
14	Складной мини-батут	1 шт
15	Коврики для йоги	20 шт
16	Степ платформы	20 шт
17	Детская сенсорная тропа	1 шт
18	Коврик массажный детский	1 шт
19	Дорожка ортопедическая	1 шт
20	Велотренажёр	1 шт
21	Вибротренажёр	1 шт
22	Канат	1 шт
23	Верёвка для скипинга	1 шт
24	Музыкальный центр	1 шт
25	Шкаф для спортивного оборудования	1 шт
26	Гимнастические палки	15 шт
27	Облучатель ОРУБ-03 КРОНТ ДЕЗАР	1 шт

Методические пособия:

	название	Автор	издательство	количество
1.	«Зелёный огонёк здоровья»	М.Ю. Картушина	«ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт-Петербург	1
2.	«Физическая культура в дошкольном детстве» пособие для инструкторов физкультуры работающих с детьми с 4-7 лет.	Н.В. Полтавцева Н. А. Гордова	«Просвещение» Москва	3
3.	«Физическое воспитание детей «2 – 7» развёрнутое перспективное планирование»	М. А. Васильева В. В. Гербова Т. С. Комарова	Издательство «Учитель» Волгоград	1
4.	«Физкультурно – оздоровительная работа с детьми «2 – 7 лет» развёрнутое перспективное планирование»	Т. К. Ишинбаева	Издательство «Учитель» Волгоград	1
5.	«Физическое развитие детей 2 – 7 лет»	Е. И. Подольская	Издательство «Учитель» Волгоград	1
6.	«Развивающая педагогика оздоровления»	В. Т. Кудрявцев Б. Б. Егоров	«ЛИНКА- ПРЕСС Москва	1
7.	«Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников»	С.С. Прищепа Т. С. Шатверян	«Творческий центр СФЕРА» Москва	1
8.	«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»	Н.В. Полтавцева М.Ю. Стожарова Р.С. Краснова И. А. Гаврилова	«Творческий центр СФЕРА» Москва	1
9.	«Подвижные тематические игры для дошкольников»	Т. В. Лисина Г. В. Морозова	«Творческий центр СФЕРА» Москва	1
10.	«Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте ФГОС»	И. В. Юганова	УЦ «ПЕРСПЕКТИВА» Москва	1
11.	« Игры дома и на улице» коллекция детских игр	Е.А Покровский	«Творческий центр СФЕРА» Москва	2
12.	«Фитнес – технологии в работе с детьми дошкольниками»	М.М. Борисова	«МОЗАИКА- СИНТЕЗ» Москва	1