

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»

Принята
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

Утверждена
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 8»

Трошина Н.В.
Приказ № 75 от 26.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
Дополнительная общеразвивающая программа
по физической культуре
«Формула здоровья»
(для детей 3-4 лет)**

срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Должикова Е. С.

Балахна
2025 год

Содержание

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка:

- актуальность, цели и задачи рабочей программы
- формы, принципы и подходы обучения
- возрастные особенности развития детей 3-4 лет
- основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)
- срок реализации рабочей программы
- целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы кружка «Формула здоровья»

2. Содержательный раздел

- 2.1.** Содержание образовательной работы с воспитанниками группы.
- 2.2.** Учебно-тематический план занятий.
- 2.3.** Содержание занятий.
- 2.4.** Особенности организации образовательного процесса кружка.
- 2.5.** Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы кружка «Формула здоровья».
- 2.6.** Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

3. Организационный раздел

- 3.1.** Структура реализации образовательной деятельности.
- 3.2.** Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы кружка «Формула здоровья» для возраста 3-4 лет на 2024-2025 учебный год. Расписание проведения занятий с воспитанниками.
- 3.3.** Создание развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала.
- 3.4.** Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы и интернет ресурсов)

4. Приложения

Приложение № 1 Расписание занятий кружка «Формула здоровья» для детей 3-4 лет.

1.1. Пояснительная записка

Актуальность

Напряженный ритм современной жизни требует от ребенка целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства, развитых морально-волевых качеств, широких познавательных возможностей и умственного кругозора, и, конечно же, здоровья, являющегося самой большой ценностью человека. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Поэтому задача педагогов помочь детям и родителям осознать, как важно приобщать ребенка к физической культуре, как необходимо систематически заниматься его физическим развитием, вести здоровый образ жизни, какую ценность представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур, важность занятий физическими упражнениями.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Именно эти направления работы позволяют решить весь комплекс задач физического воспитания и развития в дошкольном детстве:

- оздоровительных (повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания; укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; содействие повышению

функциональных возможностей вегетативных органов; воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости);

- образовательных (формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой);
- воспитательных (воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.; содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию).

При этом следует отметить, что главной задачей физического воспитания дошкольников, безусловно, является охрана жизни и укрепления здоровья.

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная. Ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Цель программы:

Содействовать гармоничному физическому развитию ребенка путем создания устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья средствами игрового стретчинга и танцевально-игровой гимнастики с элементами акробатики.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга, танцевально-игровой гимнастики с элементами акробатики через игровые формы обучения.
2. Обеспечить оптимальное для возраста и пола гармоничное развитие физических качеств.
3. Развивать познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
4. Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационные способности.
2. Развивать чувство ритма, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость.
3. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;

4. Формировать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
5. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Оздоровительные:

1. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц.
2. Укреплять здоровье воспитанников.
3. Развивать мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные

1. Воспитывать у детей культуру общения и поведения во время занятий.
2. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
3. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.

Формы обучения

Формы организации деятельности детей, используемые на занятиях:

- групповая;
- коллективная;
- индивидуально-групповая

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются, закрепляют и развивают их физические качества, и координационные

способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Принципы обучения

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.

3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.

8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития, повышением активности ребёнка и считается важнейшим периодом в развитии дошкольника. В этом возрасте происходит дальнейший рост и развитие

детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы, активно формируется костно - мышечная система. Наиболее важное достижение младшего дошкольного возраста состоит в том, что действия ребёнка приобретают целенаправленный характер. В разных видах деятельности: игре, рисовании, конструировании, а также в повседневном поведении дети начинают действовать в соответствии с заранее намеченной целью, хотя в силу неустойчивости внимания, несформированности произвольности поведения ребёнок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Память дошкольника 3-4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения.

При этом в возрасте 3-4 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры.

Основания разработки программы (нормативные документы и программно-методические материалы):

Нормативная база разработки программы

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённым Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 2;

-СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённым Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28;

-Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (Приложение к письму Департамента

государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи
Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242);
- Устав МБДОУ «Детский сад № 8»

Срок реализации рабочей программы

Рабочая программа рассчитана на один год.

Курс состоит из 34 занятия (на 2024-2025 год), которые проводятся 1 раз в неделю (сентябрь – май)

Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы кружка «Формула здоровья»

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы с воспитанниками группы

Содержание образовательной работы направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Основные приемы содержания образовательной деятельности:

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- упражнения танцевальной направленности;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;

Структура группового занятия

Групповые занятия строятся следующим образом:

1) *Вводная часть:*

- разогрев мышц и суставов
- мотивация на предстоящую работу
- подготовка детей к основной части

Выполняется разминка в течении 5 минут вначале выполняются более легкие физические упражнения, для избегания травматизма.

2) *Основная часть:*

- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)
- совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма

Выполнение физических и подводящих упражнений, работа со спортивным оборудованием

3) *Заключительная часть:*

- упражнение на развитие внимания
- упражнение на восстановление дыхания

обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния, к относительно спокойному, переключение на другую деятельность.

Организация и виды образовательной деятельности

Занятия с детьми младшего возраста проводятся 1 раз в неделю.

Обучение на занятиях в кружке «Формула здоровья» осуществляется в определённой системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков. В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Дети должны находиться в привычной обстановке, облегченной, не стесняющей движений одежде.

Одежда детей должна быть чистая, сухая, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва - мягкой и гибкой.

Занятия, проводимые в помещении, обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

2.2. Учебно-тематический план

№	Название темы.	Всего часов.
---	----------------	--------------

1.	Образно-игровые и танцевальные упражнения	2.5 ч
2.	Упражнения системы игрового стретчинга.	2.5 ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	4ч
4.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	4ч
5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	2ч
6.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	4ч
7.	Упражнения на укрепление и развитие стоп	2ч
8.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	2ч
9.	Акробатические упражнения	6 ч
10.	Подвижные игры	2 ч
11.	Упражнения с координационной лестницей	2 ч
12.	Теоретическая подготовка	1 ч
	Итого:	34 ч

2.3. Содержание курса

Младшая группа, с 3 – 4 лет.

1 год обучения.

1.Образно-игровые и танцевальные упражнения.

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

-группой;

-враспынную;

-в колонне по одному;

- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в сцеплении за руки.

Бег:

- врассыпную;
- врассыпную с нахождением своего места в шеренге;
- в колонне по одному;
- с остановкой на звуковой сигнал.

Прыжки.

- на 2-х ногах на месте;
- ноги вместе - ноги врозь;
- прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Пони», «Поезд», «Цыплятки», «Самолеты», «Колобок». Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург. «Автобус». Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кораблик», «Дельфин», «Рыбка».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:

«Зайчик», «Лягушка и комарик», «Книжка», «Горка».

4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:

«Лисичка», «Стрекоза», «Муравей».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

«Бабочка», «Бабочка» (усложненный вариант), «Паучок» (с опорой на руки), «Велосипед».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп:

«Ходьба», «Гусеница», «Лошадка».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:

«Пловцы», «Самолет», «Мельница».

8. Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировка из положения сидя на полу в позе прямого угла.
- Перекаты:

-перекат в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх;
-перекат боком из седа на пятках с опорой на предплечья.

9. Подвижные игры.

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Солнышко и дождик», «Мы – осенние листочки», «Догони мяч», «Догони меня», «Еж с ежатами», «Медведь», «Самолеты», «Не боимся мы кота», «Веселые зайчата», «Снежинки и ветер», «Грачи и автомобиль», «Жуки», «Карусель», «Цыплята на полянке», «Лягушки», «Одуванчики».

10. Теоретическая подготовка:

-Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

2.4. Формы и способы организации кружка по физической культуре

«Формула здоровья»

Формы организации образовательного процесса кружка:

- 1) организованные занятия в виде игры;
- 2) подвижные игры
- 3) практические занятия
- 4) диалоги, беседы.

Занятия включают в себя различные **виды деятельности**, направленные на формирование основных физических качеств, которые соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников:

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются, закрепляют и развивают их физические качества и координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Виды деятельности на занятиях:

Игровая деятельность - форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы осуществления и характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции:

Игры с правилами:

- подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности; по преобладающим движениям: игры с прыжками, с бегом, лазаньем и т. п.; по предметам: игры с мячом, с обручем, скакалкой и т. д.);
- музыкальные

Гимнастика:

- основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие);
- строевые упражнения;
- танцевальные упражнения;
- с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта).

Игры:

- подвижные;
- с элементами спорта.

2.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы кружка «Формула здоровья» для детей 3-4 лет

Конечным результатом освоения программы является сформированность качеств ребенка: физических, интеллектуальных, личностных

Общие показатели физического развития:

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки
- Навыки здорового образа жизни

Планируемые результаты:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2.6. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный.

В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы педагога по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Формы работы:

1. Выступления на родительских собраниях.

2. Проведение консультаций (индивидуальных, групповых), беседы с родителями (индивидуальные, групповые) по проблемам физического развития и здоровья сбережения ребенка.
3. Общение в социальных сетях.

3. Организационный раздел

3.1. Структура реализации образовательной деятельности.

Год обучения	Возрастная группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год (2024-2025)	3-4года	16.09.2024	26.05.2025	34	34	1 раз в неделю по 15 минут

3. 2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников кружка «Формула здоровья» на 2024-2025 учебный год. Расписание проведения с занятий с воспитанниками.

Основой расчета количества учебных часов в неделю является занятие.

Учитывая возрастные возможности детей, продолжительность одного занятия для детей 3-4 лет составляет не более 15 минут.

Расписание занятий кружка «Формула здоровья» представлена в *Приложении № 1*.

3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала организована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическими требованиями, обеспечивает реализацию Программы кружка по физической культуре.

Материальное обеспечение:

- гимнастический мат;
- коврики;
- координационная лестница;

- степ платформы;
- шведская стенка;
- кегли;
- мячи разных размеров;
- пластмассовые кубики ;
- обручи ;
- кольца;
- косички;
- канат;
- наклонные доски;
- скамейки;
- парашют;
- тоннели;
- музыкальный центр;
- подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка).

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литератур и интернет ресурсов)

Методическая литература:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие /Аверина. И.Е.– 3-е изд. М.: Айрис-пресс, 2009.
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008.
3. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга. СПб. Типография ОФТ. 2005.
4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. «Сова» Санкт-Петербург. 2011.
5. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. М. ТЦ Сфера, 2020.

Приложение № 1**Расписание проведения занятий**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
3-4 года	16.35-16.50				