

Муниципальное образование - городской округ
город Рязань Рязанской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 133»

390000, г. Рязань, ул. 1-е Бутырки, д. 34
тел. 25-42-89

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от « 29 » 08 2019 года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 133»

 С.Л. Потапова

«29» 08 2019 года

**Дополнительная образовательная
программа дошкольного образования
МБДОУ «Детский сад № 133»
спортивно-оздоровительной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Рязань, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность программы
 - 1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.3. Психолого-педагогические основы программы
 - 1.4. Сроки реализации программы
 - 1.5. Формы и режим занятий
 - 1.6. Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов
2. Учебно-тематический план
 - 2.1. УТП первого года обучения
 - 2.2. УТП второго года обучения
3. Условия реализации программы
 - 3.1. Материально-техническое оснащение
 - 3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания и костно-мышечной системы. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания в поиске новых организованных форм занятий, которые интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии

физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях ОФП дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Занятия ОФП не только добавляют настроения, улучшают осанку, но и оздоравливают весь организм, т.к. эти занятия незаменимы для профилактики и лечения многих недугов.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки. Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать триединые задачи физического воспитания.

Задачи.

Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья воспитанников, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами

фитнес-аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

1.3. Психолого-педагогические основы программы

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, в центре внимания которого стоит личность ребенка, стремящаяся к реализации своих творческих возможностей и удовлетворению своих познавательных запросов.

Принципы организации образовательного процесса нацелены на поиск новых творческих ориентиров и предусматривают:

- самостоятельность обучающихся;
- развивающий характер обучения;
- интеграцию и вариативность в применении различных областей знаний.

Образовательная программа опирается на следующие *педагогические принципы*:

- принцип доступности – учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип поэтапного углубления знаний – усложнение учебного материала по принципу «от простого к сложному», при условии выполнения обучающимися предыдущих заданий;
- принцип комплексного развития – взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- принцип совместного творческого поиска в педагогической деятельности;
- принцип развивающего оценивания, помогающий детям почувствовать свою неповторимость и значимость для группы.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и творческих способностей обучающихся, что должно способствовать не только их приобщению к

декоративно-прикладному творчеству, но и раскрытию личностных качеств.

Развивающий характер программы связан с использованием комплексного метода обучения, направленного на развитие во взаимосвязи и взаимодействии:

- общих способностей (способность к обучению, труду; ответственность, усидчивость, внимательность);
- физкультурно-спортивных способностей (ловкость, быстрота, сила, ловкость, гибкость и др.).

1.4. Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 2 года. Категория детей – 3 - 6 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня, длительность – 30 минут. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

1.5. Формы и режим занятий

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «круговой тренировки».

Структура занятия: аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на мини-тренажерах.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, элементы акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на мини-тренажерах, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Программа включает в себя 4 раздела:

1. Оздоровительные занятия по ОФП.
2. ОФП с предметами.
3. Занятия на мини-тренажерах, степках, фитболах.
4. Подвижные игры.

Программа кружковой деятельности для дошкольников по «ОФП» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, фитнес-аэробике.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях.
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу его реализации.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.

-Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. - Развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия.

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки, занятиями на мини-тренажерах, степках и фитболах. - Воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

1.6. Ожидаемые результаты.

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Должны знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта (Олимпийского движения);
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля и самоконтроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений (название базовых шагов фитнес аэробики), об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о правилах поведения при работе с фитболом, о свойствах мяча, о правильной посадке на фитбол и правилах выбора мяча.
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- выполнять основные базовые шаги фитнес - аэробики, силовые упражнения на мини-степках
- выполнять комплексы упражнений на мячах фитболах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах.
- выполнять упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировать на мяче-фитболе. Выполнять упражнения на расслабление.
- вести самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий ОФП.

Учебно-тематическое планирование первого года обучения (3-4 года)

Тема, занятие 1	Цель 2	Теоретическая часть 3	Практическая часть 4
Сентябрь			
1,2 Я человек	Углубить представления детей о самом себе	Беседа «Почему у меня всего по два. А язык и нос один?»	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики (см.10 Л.В.Останко стр.4-8) Упр.: для мышц шеи стр. 16-17. Игра: «Догони мяч» (см. 6 Бондаренко Т.М. стр.110) Дых. упр-е: «Ветер»
3,4 Я человек	Познакомить детей со строением тела человека	Беседа: «Вот что у меня есть» (см.8 Байкова Г.Ю. стр 7)	Знакомство с правилами чистоты. (см. Байкова Г.Ю. стр.33) Массаж рук «Семья» Продолжение работы с комплексом №1 оздоровительной гимнастики (см.10 Л.В.Останко стр 4-8) Упр: «Кошечка», «Собачка тянется» стр.14-15, Упр.: «Мячик, «Клубочек» стр. 17 Игра: «Найди свой домик» (см. 6 Бондаренко Т.М. стр.111)
5,6 Мое тело	Закрепить представление о строении тела человека и отличие от животных	Беседа «Для чего мне уши?» (См. Байкова Г.Ю. стр 54)	(см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. Работа с комплексом №1 , стр. 127) Упр.: «Жучки барахтаются», «Пловец» (см.10 Л.В.Останко стр. 13)

			<p>· Игра: «Котята и клубочки» (см. 9 Сулим Е.В стр. 149)</p> <p>Закрепление комплекса №1, (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. стр. 127)</p> <p>Упражнения «Крылышки», «Окошко» стр.9-10. (см .10 Л.В.Останко). Игра: «Займи гнездышко» (обруч попарно) (см. см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. стр.140</p>
Октябрь			
7.8 Мое тело	Вызвать интерес к своему организму	Беседа «Красивая осанка» (См. Байкова Г.Ю. стр 49)	
1,2.Глаза	Дать представление о глазах человека, его функциях, значении хорошего зрения и его патологии.	Беседа «Береги глаза» (См. Байкова Г.Ю. стр 54)	<p>Рассматривание глаз друг друга. (их отличия)</p> <p>Ознакомление с комплексом упражнений №2 (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. стр 132) Игра : «Жмурки», Игра: «Зайцы и волк» (см. 6 Бондаренко Т.М. стр.119) Упр.: «Велосипед», «Подними ногу» (см.10 Л.В.Останко стр. 19) Гимнастика для глаз (см.4 Александрова Е.Ю стр. 57)</p>
3,4. Глаза	Тренировать мышцы глаз, развивать глазомер	Беседа: «Правила сохранения зрения»	<p>Работа по комплексу упражнений №2 (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. стр 132)</p> <p>Игровые упражнения на</p>

		<p>гибкость: (корзиночка, лодочка). П/игра: «Попади мячом в корзину», Гимнастика для глаз (см.4 Александра Е.Ю стр.57) Ходьба по тропе здоровья.</p>	
<p>5,6. Мы сильные</p>	<p>Беседа: «Для чего нужны мышцы?»</p>	<p>Дать представление о мышцах, их значении для существования и развития человека.</p>	<p>Выполнение упражнений для всех групп мышц. Игровые упражнения на напряжение и расслабление мышц: «Буратино – Пьеро», Пальчиковая гимнастика: «Ёжик» П/игра: «Мой веселый, звонкий мяч» (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. Стр.150)</p>
<p>7,8. Мы тренируемся</p>	<p>Беседа о мышцах и о том, как их укреплять.</p>	<p>Дать представление о роли физических упражнений для укрепления и развития мышц.</p>	<p>Выполнение упражнений для всех групп мышц. Пальчиковая гимнастика: «Этот пальчик» (см.4 Александра Е.Ю стр. 102) П/игра: «Мыши в кладовой» (см. 6 Бондаренко Т.М. стр.112) Ходьба по тропе здоровья.</p>
Ноябрь			
<p>1,2. Красивая осанка</p>	<p>Беседа: «Красивая походка»</p>	<p>Формировать правильную осанку лечением положением.</p>	<p>Разучивание упражнений комплекса №1 на профилактику искривления позвоночника. Упр-е на коррекцию осанки (см. 8</p>

				Байкова Г.Ю. стр. 49) Игра : «Лиса и зайцы». Ходьба по длинной палке приставным шагом, руки за головой. Упражнения на релаксацию.
3,4. Красивая осанка	Формировать правильную осанку	Беседа: «Красивая походка»		Закрепление комплекса упражнений №1 на профиллактику искривления позвоночника. Фитнес тренировка (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. стр 36) Дых. упр-е: «Ветер» Игра: «Котят и клубочки» (стр. 149) Игровое упр-е: «Я король»
5,6. Я умею дышать	Научить детей правильно дышать. Укреплять дыхательную систему.	Беседа: «Как надо правильно дышать»		Разучивание комплекса дыхательной гимнастики №1. и дыхательных упражнений. Фитнес тренировка (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. стр 39) Игра «Догони мяч» (стр. 141) Игра: «Сдуй перышко», «Надуй шарик», «Ветерок».
7,8. Здоровая пища.	Дать элементарные представления о системе пищеварения, о полезной и разнообразной пище.	Беседа: «Здоровая пища». Беседа: «Что такое болезнь грязных рук?»		Фитнес тренировка (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. стр 41) Игра: «Два медведя» (стр. 148). Игра: «Съедобное – несъедобное». Игра: «Собери и перенеси овощи». Ходьба по тропе здоровья. Разучивание комплекса

				упражнений на укрепление мышц брюшной полости.
Декабрь				
1,2. Закаляйся, если хочешь быть здоров.	Познакомить детей с приемами закаливания. Развивать ловкость, меткость и равновесие. Формировать правильную осанку.	Беседа: «Что делать, чтобы не болеть»	Разучивание элементов комплекса №1 на профилактику плоскостопия. (см.4 Александрова Е.Ю стр 61) Ходьба по скамейке шир. – 20-15 см. прямо, руки в стороны. Игра: «Сбей предмет снежком-мячом», Игра: «Паровозик» Дыхательные упр.: «Мотор», «Барabanчик» (см.4 Александрова Е.Ю стр.90)	
3,4. Закаляйся, если хочешь быть здоров!	Укреплять здоровье детей. Прививать навыки здорового образа жизни. Развивать равновесие и меткость.	Беседа о том, как надо дышать на улице.	Закрепление комплекса №1 на профилактику плоскостопия. (см.4 Александрова Е.Ю стр 61) Метание мячей-снежков в вертикальную цель. Ходьба по скамейке шир. – 20-15 см. боком, руки на поясе. Игра: «Найди свой дом» Дыхательные упр.: «Часики», «Гуси», «Дудочка» (стр. 107)	
5,6. Уроки чистоты.	Расширять представления детей об уходе за кожей, волосами, зубами. Развивать ловкость.	Беседа: «Чистота – залог здоровья». Беседа о правилах ухода за руками и ногами	Разучивание комплекса дыхательных упражнений №2. (см.4 Александрова Е.Ю стр. 108) . Ползание по скамейке шир. – 20-15 см.	

			Лазание по шведской лестнице. Игра: «Самолеты», «Лягушки» (см. 6 Бондаренко Т.М. стр. 116)
7,8. Правила гигиены	Углубить и закрепить правила гигиены	Эстафета: «Принеси предметы гигиены».	Фитнес тренировка (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. Стр.43 Игра: «Воробушки и кот» см. 6 Бондаренко Т.М. стр.114) Дых. упражнения комплекса №2. (см.4 Александрова Е.Ю стр. 108) .
Январь			
1,2. Режим дня	<p>Дать понятие о режиме дня и его влиянии на здоровье.</p> <p>Развивать ловкость, равновесие и ориентировку в пространстве.</p> <p>Укреплять дыхательную систему. Формировать правильную осанку.</p>	Беседа: «Зачем нужен сон?»	<p>Фитнес тренировка (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. Стр 46) Ходьба с мешочком на голове прямо и вокруг предметов.</p> <p>Игра: «Птички в гнездышках», «Зайцы и волк» (см.6 Бондаренко Т.М. стр.119),</p> <p>Упражнения на диафрагмальное дыхание: «Подними кубик животом», «Массаж спины мячом ежом».</p>

3,4..Бережём ноги.	Прививать детям желание заниматься физической культурой и правилами личной гигиены. Укреплять мышцы ног и связочный аппарат. Развивать чувство равновесия. Формировать правильную осанку.	Беседа о чистоте ног и о подборе правильной обуви для занятий физкультурой.	Ходьба по тропе здоровья. Фитнес тренировка (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. Стр 48) Разучивание комплекса упражнений на профилактику плоскостопия №2. Игра: «Лошадки» (см.6 Бондаренко Т.М. стр. 118) Игровое упр-е: пройди по палке с мешочком на голове, пройди по канату, пройди по следам.
Февраль			
1,2.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Расширять представления детей о закаливании организма. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.	Беседа о пользе закаливания и занятий физкультурой, прогулок на свежем воздухе.	Показ и объяснение приёмов самомассажа, закаливания. Ходьба по тропе здоровья. Разучивание комплекса №1 упражнений с фитболом. Упражнения на шведской лестнице: висы, подтягивания, «уголок», «птичка». Игра: «Бездомный заяц». (см.6 Бондаренко Т.М. стр. 115)
3,4. Послушное сердечко	Дать доступные знания о кровеносной системе.	Беседа об оказании первой помощи при кровотечениях.	Послушать работу сердца до и после нагрузки. Ходьба по тропе здоровья. Разучивание комплекса №1 упражнений с фитболом.

5,6.Школа чистоты.	Расширять представления детей об уходе за кожей, волосами, зубами, значении гигиенических процедур. Развивать силу, ловкость и чувство равновесия. Прививать желание заниматься физическими упражнениями. Формировать правильную осанку.	Беседа о пользе ухода за телом, чистоте и аккуратности.	Игра: «Такси» (см.6 Бондаренко Т.М. стр. 119) Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой №8 (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. стр. 136. Ходьба по большой палке приставными шагами (руки за головой) Игра: «Кто быстрее возьмет предмет?», Игра: «Мяч через сетку».
7,8. Палочка - выручалочка	Расширить понятие о снаряде гимнастическая палка.	Беседа: «Какие снаряды и спортивный инвентарь у какого вида спорта?»	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой №8 (см.9 Сулим Е.В. «Детский фитнес. Стр 136). Игра: «Перепрыгни палку», (вправо- влево, вперед – назад) Дых. упр-е.: «Подуем на ленточку», «Дровосек»
Март			
1,2. «Королева ножка».	Продолжать прививать детям желание заниматься физической культурой и правилами личной гигиены. Укреплять мышцы ног и связочный аппарат. Развивать координацию движений, ловкость рук и ног. Формировать правильную	Беседа о чистоте ног и тела. Рассказ о коже, гигиене и первой помощи при её повреждении.	Хожение по тропе здоровья. Разучивание комплекса упражнений №2 на профилактику плоскостопия. Игра: «Собери предметы ногой», «Собери ленту ногой». Игровое упражнение:

	осанку.		«Подбрось мяч, поймай, смотри не зевай» пройди по следочкам. Танцы с мешочком на голове под музыку.
3,4. Школа мяча	Продолжать прививать детям желание заниматься физической культурой. Закреплять навыки и умения работы с мячом.	Беседа: «Какие есть мячи?»	Комплекс №2 упражнений с фитболом. Игра: «Мяч через сетку», «Забрось мяч в баскетбольную корзину»
5,6. Чистый воздух	Расширять представление детей об органах дыхания. Научить детей правильно дышать.	Беседа о пользе прогулок по лесопарковой зоне. Беседа о вреде курения и вредном влиянии никотина на лёгкие.	Разучивание комплекса дыхательной гимнастики №3 и дыхательных упражнений. Упражнения детей в задержке дыхания, после выдоха. Дыхательная игра: «Муха», «Надуй шарик», «Ветерок». Подв./игра: «Ловишки с лентами», «Ловцы обезьян».
7,8. Глаза, уши, нос.	Укреплять дыхательную систему. Развивать ориентировку в пространстве и зрительную память.	Беседа: «Для чего нам нужен нос? (глаза, уши)»	Игры с фитболом: «Бездомный заяц», «Кто выше прыгнет?» Комплекс степ – аэробики №2. Ползание под тоннелем.
Апрель			
1,2. «День здоровья!»	Закреплять знания детей о здоровом образе жизни. Продолжать прививать детям потребность в движении.	Викторина: «Что полезно, что вредно?».	Комплекс упражнений с обручами. Игры, аттракционы, игровые упражнения с обручами. Игра: «Возьми предмет», «Займи место», «Тараканьи бега», «Пролезь в обруч»

3,4. Игры, которые лечат	Продолжать прививать детям потребность в ЗОЖ	Беседа: «Как мы дышим» (Байкова Г.Ю. стр 68)	Разучивание комплекса профилактики плоскостопия №2. Гимнастика для глаз, Игровой массаж, Игра: «Полезные и вредные продукты»
5,6.Строение скелета.	Закрепить представление о скелете человека, о правильной осанке. Продолжать формировать осанку. Укреплять мышечный корсет.	Беседа о том, как проверить осанку.	Проверка осанки у стены. Разучивание комплекса упражнений №4 на профилактику искривления позвоночника. Игровые упражнения на гибкость: (корзиночка, мостик, колечко, стрелочка, лодочка). Подв./игра: «Караси и щука»,
7,8. Микробы и вирусы	Познакомить с инфекционными болезнями и их возбудителями (микробами, вирусами)	Беседа «Как мы заражаемся» (Байкова Г.Ю. стр 75)	Закрепление комплекса упражнений №4 на профилактику искривления позвоночника. П/ игра: «Через веревку» (Занозина А.Е. стр.67) Упр.: «Ножницы, уголок, подъемный кран (см. Л.В.Останко стр 21)
Май			
1. Здоровье в порядке, спасибо заалке!	Закрепить знания детей о закаливании. Развивать ловкость и координацию движений.	Беседа о пользе пеших прогулок по свежему воздуху.	Массаж стоп мячом ежом. Босохождение по канату боком и «елочкой». Игра: «Чай – чай – выручай!», «Вышебалы».

<p>2. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»</p>	<p>Упражнять в беге на выносливость. Воспитывать у детей бережное отношение к природе. Развивать ловкость и координацию движений. Укреплять дыхательную систему .</p>	<p>Беседа о том, как можно закалить организм и о вреде длительного нахождения под прямыми лучами солнца.</p>	<p>Дыхательные упражнения из комплекса №4. Игры с мячом и скакалками.</p>
---	---	--	---

Учебно-тематическое планирование второго года обучения (5-6 лет)

Тема, занятие	Цель	Теоретическая часть	Практическая часть
1	2	3	4
Сентябрь			
1,2 Я человек	Углубить представления детей о самом себе	Беседа о том, что наше тело состоит из маленьких клеток	Знакомство с комплексом оздоровительной гимнастики (см Л.В.Останко стр.4-8) Упр.: для мышц шеи стр. 16-17 . П/игра: «Быстро возьми» (Занозина А.Е. стр 65)
3,4 Гигиена	Углубить и закрепить правила гигиены	Беседа о правилах ухода за руками и ногами	Знакомство с правилами чистоты. (см. Байкова Г.Ю. стр.33) Массаж рук «Семья» Продолжение работы с комплексом №1 оздоровительной гимнастики (см Л.В.Останко) Упр: «Самолет», «Кружочки» стр.10-11, Упр.: «Мячик, «Клубочек» стр. 17 П/игра: «Замри» (Занозина А.Е. стр 65)
5,6 Мое тело	Закрепить представление о строении тела человека и отличие от животных	Беседа «Здоровая кожа» (См. Байкова Г.Ю. стр 48)	Работа с комплексом №1 оздоровительной гимнастики (см Л.В.Останко) Упр.: «Рыбка», «Пловец» стр. 13 «Велосипед», «Подними ногу» стр.19. . П/игра: «Ловцы и обезьяны» (Занозина А.Е. стр 65)
7.8 Я и здоровье	Вызвать интерес к своему	Беседа «Красивая осанка»	Закрепление комплекса

	организму	(См. Байкова Г.Ю. стр 49)	оздоровительной гимнастики №1 (см Л.В.Останко) Упражнения «Крылышки», «Окошко» стр.9-10. . П/игра: «Мяч и веревка» (Занозина А.Е. стр 66)
Октябрь			
1,2.Строение скелета.	<p>Дать представление о скелете человека, его опорно – двигательных функциях, значении правильной осанки и особенностях её формирования, последствиях патологии.</p> <p>Формировать навык правильной осанки.</p>	Беседа о скелете и осанке.	<p>Процупывание костей головы, рук, ног.</p> <p>Проверка осанки у стены.</p> <p>Приёмы оказания первой помощи при травмах костей.</p> <p>Ознакомление с комплексом упражнений №1 на профилатику искривления позвоночника.</p> <p>П/игра : «У дочка».</p> <p>Рассмагивание альбома (плаката): «Скелет человека».</p>
3,4. Я и движение	Развивать подвижность суставов	Беседа о том, как правильно приземляться при прыжках и спрыгивании с высоты.	<p>Работа по комплексу упражнений №1 на профилатику искривления позвоночника.</p> <p>Игровые упражнения на гибкость: (корзиночка, мостик, колечко, берёзка, лодочка).</p>
5,6. Наши мышцы.	Дать представление о мышцах, их значении для существования и развития человека.	Беседа о том, для чего нужны мышцы.	<p>Выполнение упражнений для всех групп мышц.</p> <p>Игровые упражнения на напряжение и расслабление мышц: «Бурагино – Пьеро»,</p>

			<p>«Ёжик».</p> <p>Упражнения с гантелями и эспандером.</p> <p>Разучивание комплекса упражнений на релаксацию.</p> <p>Рассматривание таблицы «Мышцы человека».</p>
7,8. Мы тренируемся	<p>Дать представление о роли физических упражнений для укрепления и развития мышц.</p>	<p>Беседа о мышцах и о том, как их укреплять.</p>	<p>Работа по комплексу упражнений №1 на профилактику искривления позвоночника.</p>
Ноябрь			
1,2. Сигнальная система.	<p>Познакомить детей со строением и значением нервной системы человека. Формировать правильную осанку лечением положением.</p>	<p>Рассказ о нервной системе, о том, полезна или вредна боль.</p>	<p>Опыт: реакция на звук и прикосновение.</p> <p>Игры: «Где звонили?», «Горячо – холодно», «Жмурки», «Чего не стало».</p> <p>Упражнения на релаксацию.</p> <p>Отрабатывание упражнений комплекса №1 на профилактику искривления позвоночника.</p>
3,4. Красные ручки.	<p>Дать представление об органах кровообращения, их значении в жизни человека, о мероприятиях по охране и укреплению сердца.</p> <p>Дать понятие о венозной и артериальной крови. Укрепить сердечно – сосудистую систему организма детей.</p>	<p>Беседа о том, для чего нужна кровь и почему нужно беречь сердце.</p> <p>Беседа об оказании первой помощи при кровотечениях.</p>	<p>Игра – эстафета: «Красные – синие».</p> <p>Игра: «Наложить повязку», «Красные ручки».</p> <p>Рассматривание таблицы «Кровеносная система человека».</p> <p>Бег на выносливость.</p> <p>Закрепление упражнений</p>

				комплекса №1 на профилактику искривления позвоночника.
5,6.. Чем мы дышим.	<p>Дать представление об органах дыхания, их расположении в организме, значении, развитии и защите. Научить детей правильно дышать.</p> <p>Укреплять дыхательную систему.</p>	<p>Беседа об органах дыхания.</p> <p>Беседа о вреде курения и вредном влиянии никотина на лёгкие.</p>	<p>Рассматривание таблицы «Органы дыхания».</p> <p>Разучивание комплекса дыхательной гимнастики №1. и дыхательных упражнений.</p> <p>Наблюдение: как расширяется грудная клетка при вдохе.</p> <p>Опыт: почему так трудно не дышать?</p> <p>Игра: «Нырki», «Надуи шарик», «Ветерок».</p>	
7,8.Здоровая пища.	<p>Дать элементарные представления о системе пищеварения, участвующих в этом процессе органах, их расположении в организме, о полезной для развития организма пище, витаминах, аппетите и гигиене питания</p>	<p>Беседа: «Здоровая пища».</p> <p>Беседа: «О правилах гигиены», «Что такое болезнь грязных рук?»</p>	<p>Рассматривание таблицы «Органы пищеварения».</p> <p>Игра: «Съедобное – несъедобное».</p> <p>Эстафета: «Перенеси овощи»</p> <p>Эстафета: «Принеси предметы гигиены».</p> <p>Разучивание комплекса упражнений на укрепление мышц брюшной полости.</p>	
Декабрь				
1,2.Защитники нашего здоровья.	<p>Дать представление о том, какие органы борются с проникновением в организм бактерий, вирусов, инфекций, вредных веществ. Познакомить детей с приёмами закаливания.</p>	<p>Рассказ о том, какие органы стоят на страже здоровья человека.</p> <p>Беседа: «Как избежать простуды и уберечься от инфекций», «Все о закаливании».</p>	<p>Игра: «Сбей предмет снежком-мячом», «Паровозик»</p> <p>Ходьба по ограниченной поверхности (по скамейке шир. – 20-15 см.).</p>	

	Развивать ловкость, меткость и равновесие. Формировать правильную осанку.		Разучивание комплекса №1 на профилактику плоскостопия. Разучивание базовых шагов степ - аэробики. Комплекс №1.
3,4. Уроки чистоты.	Расширять представления детей об уходе за кожей, волосами, зубами, значении гигиенических процедур. Развивать силу и ловкость.	Беседа: «Чистота – залог здоровья».	Игра: «Мяч капитану», «Белые медведи», «Быстро шагай, смотри не зевай» Силовая тренировка: отжимания, упражнения с гантелями, с эспандером, с набивным мячом. Закрепление базовых шагов степ - аэробики. Комплекс №1.
5,6. Закаляйся, если хочешь быть здоров!	Укреплять здоровье детей. Прививать навыки здорового образа жизни. Развивать равновесие и меткость.	Беседа о том, как надо дышать на улице.	Метание мячей-снежков в вертикальную цель. Разучивание комплекса дыхательных упражнений №2.
7,8. «Раз ступенька, два ступенька»	Дать понятие о режиме дня и его влиянии на здоровье.	Беседа: «Зачем нужен сон?»	Игры с обручем, Серсо. Игры с мячом. Разучивание базовых шагов степ - аэробики. Комплекс №2.
Январь			
1,2. «Живой панцирь»	Дать представление о коже человека, её защитных функциях, гигиене и первой помощи при её повреждении. Развивать ловкость, равновесие и ориентировку в пространстве. Укреплять дыхательную систему. Формировать	Рассказ о коже, её защитных функциях, гигиене и первой помощи при её повреждении.	Опыт: «Тепло – холодно». Ходьба по скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы. Игра: «Большая черепаха», «Ловишки с хвостиками». Упражнения на диафрагмальное дыхание:

	<p>правильную осанку.</p> <p>Прививать детям желание заниматься физической культурой и правилами личной гигиены. Укреплять мышцы ног и связочный аппарат. Развивать чувство равновесия.</p> <p>Формировать правильную осанку.</p>	<p>Беседа о чистоте ног и о подборе правильной обуви для занятий физкультурой.</p>	<p>«Толкни кубик животом», «Надуй шарик».</p> <p>Хожение по тропе здоровья. Разучивание комплекса упражнений на профилактику плоскостопия №2.</p> <p>Игра: «Сонный мишка».</p> <p>Игровое упражнение: пройди по палке с мешочком на голове, пройди по канату, пройди по следам.</p>
Февраль			
<p>1,2. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.</p>	<p>Расширять представления детей о закаливании организма. Учить правильно подбирать одежду, обувь, головные уборы в соответствии с погодными условиями. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.</p>	<p>Беседа о пользе закаливания и занятий физкультурой, прогулок на свежем воздухе.</p>	<p>Показ и объяснение приёмов самомассажа, закаливания.</p> <p>Хожение по тропе здоровья. Комплекс №1 упражнений с фитболом.</p> <p>Упражнения на шведской лестнице: висы, подтягивания, «уголок», «птичка».</p> <p>Игра: «Третий лишний», «Не оставайся на полу».</p>
<p>3,4</p>			

5,6. Школа чистоты.	Расширять представления детей об уходе за кожей, волосами, зубами, значении гигиенических процедур. Развивать силу, ловкость и чувство равновесия. Прививать желание заниматься физическими упражнениями. Формировать правильную осанку.	Беседа о пользе ухода за телом, чистоте и аккуратности.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой №1. Ходьба по большой палке приставными шагами. Игра – эстафета: «Тележка», «Брёвнышки». Игра: «Мяч через сетку».
7,8. Палочка - ручка	Расширить понятие о снаряде гимнастическая палка.	Беседа: «Какие снаряды и спортивный инвентарь у какого вида спорта?»	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой №1. Игра: «Перепрыгни палку», (вправо- влево, вперед – назад)
Март			
1,2. «Королева ножка».	Продолжать прививать детям желание заниматься физической культурой и правила личной гигиены. Укреплять мышцы ног и связочный аппарат. Развивать координацию движений, ловкость рук и ног. Формировать правильную осанку.	Беседа о чистоте ног и тела.	Ходжение по тропе здоровья. Разучивание комплекса упражнений №2 на прогибательную гимнастику. Игра: «Собери предметы ногой», «Собери ленту ногой». Игровое упражнение: «Подбрось мяч, поймай, смотри не зевай» пройди по следочкам. Танцы с мешочком на голове

					<p>Беседа: «Какие есть мячи?»</p>		<p>под музыку.</p>
3,4. Школа мяча	Продолжать прививать детям желание заниматься физической культурой. Закреплять навыки и умения работы с мячом.		Комплекс №2 упражнений с фитболом. Игра: «Мяч через сетку», «Забрось мяч в баскетбольную корзину»			<p>Разучивание комплекса дыхательной гимнастики №3 и дыхательных упражнений. Упражнять детей в задержке дыхания, после выдоха. Дыхательная игра: «Муха», «Надуй шарик», «Ветерок». Подв./игра: «Ловишки с лентами», «Ловцы обезьян».</p>	
5,6. Чистый воздух	Расширять представление детей об органах дыхания. Научить детей правильно дышать.	<p>Беседа о пользе прогулок по лесопарковой зоне. Беседа о вреде курения и вредном влиянии никотина на лёгкие.</p>			<p>Беседа: «Для чего нам нужен нос? (глаза, уши)»</p>	<p>Игры с фитболом: «Бездомный заяц», «Кто выше прыгнет?» Комплекс степ – аэробики №2. Ползание под тоннелем.</p>	
Апрель							
1,2. «День здоровья!»	Закреплять знания детей о здоровом образе жизни. Продолжать прививать детям потребность в движении.	<p>Викторина: «Что полезно, что вредно?».</p>	<p>Комплекс упражнений с обручами. Игры, аттракционы, игровые упражнения с обручами. Игра: «Возьми предмет», «Займи место», «Гараканьи бега», «Пролезь в обруч»</p>	3,4. Игры, которые печат	<p>Беседа: «Как мы дышим» (Байкова Г.Ю. стр 68)</p>	<p>Разучивание комплекса профилактики плоскостопия №2.</p>	

				Гимнастика для глаз, Игровой массаж, Игра: «Полезные и вредные продукты»
5,6.Строение скелета.	Закрепить представление о скелете человека, о правильной осанке. Продолжать формировать осанку. Укреплять мышечный корсет.	Беседа о том, как проверить осанку.	Проверка осанки у стены. Разучивание комплекса упражнений №4 на профилактику искривления позвоночника. Игровые упражнения на гибкость: (корзиночка, мостик, колечко, стрелочка, лодочка).	
7,8. Микробы и вирусы	Познакомить с инфекционными болезнями и их возбудителями (микробами, вирусами)	Беседа «Как мы заражаемся» (Байкова Г.Ю. стр 75)	Подв./игра: «Караси и щука», Закрепление комплекса упражнений №4 на профилактику искривления позвоночника. П/ игра: «Через веревку» (Занозина А.Е. стр.67) Упр.: «Ножницы, уголок, подъемный кран (см. Л.В.Останко стр 21)	
Май				
1. Здоровье в порядке, спасибо закали!	Закрепить знания детей о закаливании. Развивать ловкость и координацию движений.	Беседа о пользе пешех прогулок по свежему воздуху.	Массаж стоп мячом ежом. Босохождение по канату боком и «елочкой». Игра: «Чай – чай – выручай!», «Вышебалы».	
2. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие	Упражнять в беге на выносливость. Воспитывать у детей бережное отношение к	Беседа о том, как можно закалить организм и о вреде длительного нахождения под	Дыхательные упражнения из комплекса №4. Игры с мячом и скалками.	

друзья!»	природе. Развивать ловкость и координацию движений. Укреплять дыхательную систему.	прямыми лучами солнца.	
----------	---	------------------------	--

3. Условия реализации программы

3.1. Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении, спортивном зале, соответствующем санитарно – гигиеническим нормам: помещение хорошо проветривается и хорошо освещается. Техническое оснащение, напольное покрытие, спортивное оборудование отвечают требованиям, предъявляемым к детскому оборудованию.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»: М.: ГНОМ и Д, 2003
2. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников»: М. Просвещение, 2005
3. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»: М. ТЦ Сфера, 2010
4. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»: Волгоград, Изд. «Учитель», 2007
5. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет»: М. ТЦ Сфера, 2012
6. Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ»: Воронеж, ИП Лакоценина Н.А., 2012
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры которые лечат»: М. ТЦ Сфера, 2009
8. Байкова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересыпкина Т.М. «Реализация образовательной области «Физическое развитие»: Волгоград, Изд. «Учитель», 2016
9. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет»: М. ТЦ Сфера, 2014
10. Останко Л.В. «Оздоровительная гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет»: Изд. Литера, 2012
11. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет»: М Линка-Пресс, 2008