Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад "Ласточка" Кыштовского района Новосибирской области

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и одобрена на педсовете Протокол №От « » августа 2017 г. |  Утверждаю: Приказ №  От « »августа 2017г. Зав. МКДОУ детский сад "Ласточка"--------------------------Куц Е.А. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по направлению физическое развитие

«Здоровячок»

Возраст детей от 3 до 7 лет

Сроки реализации: 4 года

Разработчик программы:

Рогатина Ирина Николаевна

инструктор по физической культуре

 МКДОУ д/с "Ласточка"

с. Кыштовка2017 г.

«Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

**Пояснительная записка.**

Общеразвивающая программа «Здоровичок» разработана на основе нормативных документов:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки от 30.08.2013 г;

- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

- Устав МКДОУ д/с «Ласточка», утвержденный 22.09.2015г.

- Основной образовательной программе дошкольного образования МКДОУ д/с «Ласточка», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года), утвержденной 30. 08.2015г.

- Положение о рабочей программе педагога муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физической направленности «Попрыгунчики» разработана с учётом потребностей детей, семьи, МКДОУ детский сад «Ласточка»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физической направленности «Здоровячок» разработана с учётом потребности детей, семьи и МКДОУ д/с «Ласточка».

Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма. Здоровье – это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. На каждом историческом этапе развития человечества существовали различные ценности, однако единственной, поистине вечной ценностью оставалось здоровье. Простые люди и великие ученые задавались одним и тем же вопросом «Как сохранить и укрепить здоровье?» Актуален этот вопрос и по сей день. Использование физических упражнений для предупреждения болезней и продолжения жизни уходят своими корнями в глубину веков.

При поступлении в дошкольное учреждение с каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем. Мы не в состоянии повлиять на эту тенденцию, однако стараемся учитывать ее при организации образовательного процесса и жизнедеятельности детей в детском саду. Наш девиз: «Каждый день ребенка в детском саду должен быть наполнен для него радостным освоением мира движений». Состояние ребенка, его здоровье зависит от многих факторов, но поскольку ребенок в детском саду находится значительную часть времени, то задача всех работников детского сада – заботиться о его здоровье.

Прежде, чем начать целенаправленную работу по оздоровлению дошкольников, необходимо выявить состояние здоровья детей, уровень физической подготовленности, чтобы в дальнейшем разработать программу оздоровления, эффективную для каждого ребенка. Оздоровительная программа должна быть понятна не только педагогическому персоналу, а самое главное – родителям и полностью отвечать их чаяниям. Реализация программы зависит от всех ее участников: работников детского сада, родителей и детей. Критерий эффективности оздоровительной программы – заболеваемость и уровень физической подготовленности.

**Направленность программы «Здоровячок»: физическое развитие.**

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игр.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Новизна** данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

**Цели и задачи программы «Здоровячок»:**

**Цель программы:** Формирование эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни. Сохранение и улучшение здоровья воспитанников, путём пропаганды здорового образа жизни, осуществления индивидуального подхода в работе с физически одарёнными детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

- Развивать физические качества — скорость, силу, гибкость, выносливость, координацию;

- Овладение детьми основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Воспитывать у детей потребности здоровом и активном образе жизни, любви к спорту и движению.

**Принципы построения программы:**

* Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
* Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
* Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
* Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
* Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
* Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
* Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
* Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
* Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
* Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Состав групп постоянный.

Всего в году- 36 занятий.

Занятия для детей младшего, среднего, старшего, подготовительного дошкольного возраста проходят 1 раз в неделю от 15 - 30 минут. Это позволяет педагогу правильно определить методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной образовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

**Формы занятий:**

Традиционные

Круговые тренировки

Игровые

Занятия – путешествия

Обучающие

Познавательные

**Режим занятий:**

-1 раза в неделю

- время проведения – 15 - 30 минут

**Ожидаемые результаты реализации Программы:**

-Развиты и улучшены физические качества: скорость, силу, гибкость, выносливость, координацию;

- Накоплены и обобщены двигательный опыт детей – владеют основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- Сформированы ценности здорового образа жизни, дети владеют его элементарными нормами и правилами;

**Работа с родителями:**

Познакомить родителей с подвижными играми, используемые в кружковой работе.

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата».

Оформление фотовыставки работы кружка.

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия.

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Познакомить родителей с результатами диагностики.

**Расписание кружка**

**«Здоровячок»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| 15.40 - 16.00 средняя | 15.2 5 – 15.401 -2 младшая15.45 – 16.10 старшая |  15.15 - 15.45подготовительнаяк школе группа | 15.35 – 15.502-2 младшая |  |

**Содержание программы:**

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Общая физическая подготовка (ОФП).

- Строевые упражнения.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

- Дыхательная гимнастика.

- Корригирующая гимнастика.

- Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты, ловкости.

- Специальная физическая подготовка (СФП).

- Упражнения на координацию движений.

- Упражнения на гибкость

- Различные виды бега

- Релаксационные упражнения

- Различные виды подвижных игр

- Занимательные разминки

- Различные виды массажа

- Пальчиковая гимнастика

**Младший возраст**

**Сентябрь**

**Тема месяца: «Я и детский сад»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № недели | Тема | Содержание |
| 1-2 |  «Давайте познакомимся» | Подвижные игры по желанию детей |
| 3-4 | «Выполняй правильно» | 1.Игровое упражнение «Вместе весело шагать»-ходьба по массажным дорожкам;Подвижная игра «По ровненькой дорожке» |

**Октябрь**

**Тема месяца: «Осень»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  1-2 | «Здравствуй, лес!» | 1, Лесная прогулка:-пройти по массажной дорожке;-проползти под дугой к игрушке;-проползти на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (вверх, вниз);2. Гриб- дерево-ягодка:-скатить мяч с горки (2-3 раза);-собрать мячи в корзинку;Подвижная игра «Поймай комара» |
| 3-4 | «На прогулку мы пойдём» | 1.Игровое упражнение «Осенний лес полон чудес»:Инструктор высыпает кубики. Дети берут по два кубика, стучат ими друг о друга и собирают их в корзину.2.Ручеёк радости:-пройти по массажной дорожке,-проползти на четвереньках по мягкому модулю (вверх, вниз).Подвижная игра «Зайка серый умывается» |

**Ноябрь**

**Тема месяца: «Кто нас окружает?»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1-2 | «Мы медвежата» | 1.Дорожка препятствий «По грибы»:-пройти по массажным дорожкам;-проползти на четвереньках под дугами;-проползти на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (вверх, вниз);2.Пассивные упражнения с гимнастической палкой вместе с инструктором приговаривая: «Подняли руки и опустили».3.Игровое упражнение «Собери мячи и кубики».Подвижная игра «Найди свой домик» |
| 3-4 | «Дружная семейка» | 1.Упражнение с флажками:-поднять руку вверх и помахать;-спрятать флажок за спину;-присесть и постучать флажком об пол;2.Игровое упражнение «Собери мячи и кубики».3.Ходьба за воспитателем по дорожкам.Подвижная игра «Воробышки и кот» |

**Декабрь**

**Тема месяца: «Я - человек»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 -2 | «Зимний лес полон чудес» | 1.Игровое упражнение с погремушкой:-ходить, махать погремушкой над головой;-присесть, постучать погремушкой об пол;-встать, помахать погремушкой;2.Игровое упражнение «Догони мяч».Бег стайкой в прямом направлении за большим мячом 2-3 раза. 3.Упражнения со средним мячом:-подбросить мяч вверх (2-3 раза)Подвижная игра «Поймай снежинку» |
| 3-4 | «Весёлые сапожки» | 1.Упражнения с кубиками.-топают ногами и хлопают кубиками друг о друга;-прячут за спину;-вытягивают руки вперед, показывают кубики;-приседают, стучат об пол,-бросают в корзинку;2.Игровое упражнение «Догони меня».Бег по кругу друг за другом.3. Подвижная игра «Мы топаем ногами» |

**Январь**

**Тема месяца: «Зима»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 -2 | «Весёлые игрушки» | 1.Упражнение с погремушками,-поднять руку вверх и позвенеть погремушкой;-спрятать погремушку за спину;-присесть и постучать погремушкой об пол;2.Игровое упражнение «Догони меня».Бег по кругу друг за другом.3.Упражнение с маленьким мячом.Прокатить мяч с мягкой горки и проползти за мячом вниз.Подвижная игра «Огуречик, огуречик» |
| 3 -4 | «Перелётные птички» | 1.Упражнения с султанчиками:-пройти, помахать султанчиком,-покатать султанчик между ладошками;-присесть, постучать султанчиком по полу;2.Игровое упражнение «Бегите ко мне» (3-4 раза).3.Забрасывание предметов в горизонтальную цель.Подвижная игра «Коршун и наседка» |

**Февраль**

**Тема месяца: «Юный гражданин»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 -2 | «Мой весёлый звонкий мяч» | 1.Игровое упражнение «Догони мяч».Бег за большим мячом (3-4 раза).2.Игровое упражнение «Послушный мяч».Дети берут мячи средних размеров и прокатывают их в прямом направлении под дугой. 3.Дорожка препятствий:-перешагнуть 2 мягких кирпичика (высота 10-15 см);-пройти по массажной дорожке;-проползти по дорожке из мягкого модуля;Подвижная игра «По ровненькой дорожке» |
| 3-4 | «Ловкие ребята» | 1.Бег по периметру зала друг за другом.2.Упражнения с султанчиками:-ходьба с султанчиком, помахивая им над головой;-прокатывать султанчиком между ладонями;-постучать об пол султанчиком;3.Упражнения со средним мячом:-забросить мяч в обруч, находящийся в горизонтальном положении в руках у инструктора;-скатить мяч по мягкой горке и сползти на четвереньках за мячом;Подвижная игра «Догони мяч» |

**Март**

**Тема месяца: «Весна»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 -2 | «Весна в лесу» | 1.Упражнения со средним мячом:-подбрасывать мяч вверх;-бросать мяч из-за головы вдаль;2.Дорожка препятствий:-проползти на четвереньках тоннель;-перешагнуть палку, приподнятую на высоту 10-15 см;-проползти на четвереньках по низкой скамейке;3.Ходьба по массажным дорожкам.Подвижная игра «По мостику» |
| 3-4 | «В гости к Солнышку» | 1.Игровое упражнение «Сними ленточку».2.Упражнения со средним мячом:-подбрасывание мяча вверх;-забрасывание мяча в обруч, который держит инструктор;3.Игра развлечение «Мыльные пузыри».Подвижная игра «Догоните меня» |

**Апрель**

**Тема месяца: «Наша планета»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1-2 | «Юные космонавты» | 1.Дорожка препятствий:-проползти тоннель;-пройти по низкой скамейке;-проползти по мягкому модулю;2.Перешагивание мягких кирпичиков.3.Игра «Догони собачку» и ходьба за собачкой.Подвижная игра «Весёлые воробышки» |
| 3-4 | «Солнце, дождь и ветер» | 1.Бег по периметру друг за другом .2.Упражнения со средним мячом:-прокатить мяч под дугами в прямом направлении;-проползти на четвереньках под дугой за мячом;-бросить мяч вдаль из-за головы, стоя за скамейкой;-перелезть через скамейку и догнать мяч;3. Дети берут по 2 кубика и выполняют упражнения:-топают ногами и хлопают кубиками друг о друга;-прячут за спину;-вытягивают руки вперед, показывают кубики;-приседают, стучат об пол,-бросают в корзинку;Подвижная игра «Догони мяч» |

**Май**

**Тема месяца: «Познай мир»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1-2 | «Туристы» | 1.Ходьба с перешагиванием разновысоких предметов.2.Прокатывание массажных мячей между ладонями.3.Бросание набивных мешочков в горизонтальную цель(корзину).Подвижная игра «Мыши в кладовой» |
| 3 | «В гости к ёжику» | 1.Ходьба с перешагиванием мягких кирпичиков.2.Игра «Догоню, догоню».3.Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».Подвижная игра «По ровненькой дорожке» |
| 4 | Итоговое развлечение«Мы здоровые ребята!» |

**Сентябрь**

**Тема месяца: «Я и детский сад»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№** **Неде****ли** |  **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| 1  | Диагностирование |
| 2  | Подвижные игры по желанию детей |
| 3  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка»( с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра «Огуречик» (бег)Подвижная игра «Мыши в кладовой» (ползание)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Воздушный шар» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка»( с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра «Раз, два, три -волшебный цветок замри!»(ходьба)Подвижная игра « Цветы и бабочки»(бег)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Аромат цветка» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Сова»( с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег)Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Петух» |
| 4  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Зайка»( с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра «Зайцы» (прыжки)Подвижная игра «Колпачок и палочка» (ходьба)Подвижная игра по желанию детейсамомассаж ног «Молотки» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Воробей»( с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра «Кот и воробьи»(прыжки)Подвижная игра «Овощи – фрукты»(с мячом)Подвижная игра по желанию детейМассаж лица «Воробей» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»( с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра «Белки» (лазанье)Подвижная игра «Два и три»(перестроение)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка» |

**Октябрь**

**Тема месяца: «Осень»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****Неде****ли** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
|  1  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»(с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра «Паук и мухи»(бег)Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз«Веселые глазки» | Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» (бег)Подвижная игра «Сад – огород»(мелкая моторика рук)Подвижная игра по желанию детейМассаж шеи «Лук» | Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка»Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег)Подвижная игра «Овощи»(мелкая моторика рук)Подвижная игра по желанию детейМассаж спины «Суп» |
|  2  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»(с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра «Колобок и звери» (бег)Подвижная игра «Догони колобка» (мелкая моторика рук)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая гимнастика«Пироги» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»(с использованием профилактическихупражнений)Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье)Подвижная игра «Теремок»(хороводная)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая гимнастика«Наши пальцы» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»(с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра «Мы, веселые ребята» (бег)Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер)Подвижная игра по желанию детейДыхательная гимнастика«Самовар» |
|  3  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Петух»(с использованием профилактических упражнений)Русская народная игра «Петух»(бег)Подвижная игра «Бой петухов» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейДыхательная гимнастика«Петух» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка»(с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра «Мышеловка»(бег, подлезание)Подвижная игра «Не попадись»(прыжки)Подвижная игра по желанию детейДыхательная гимнастика«Ветер» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног через обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом» (с использованием профилактических упражнений)Эстафета «Строим дом»(бег)Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая гимнастика«Мебель» |
| 4  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»(с использованием профилактических упражнений) Подвижная игра по желанию детейМассаж стоп «Медведь» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз«Кукушка» | Ходьба, бег и прыжки в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц» (с использованием профилактических упражнений)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз«Солнечный зайчик» |

**Ноябрь**

**Тема месяца: «Кто нас окружает?»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№Неде****ли** |  **Средняя**  |  **Старшая**  |  **Подготовительная**  |
| 1 | Логоритмика «Петушок»«Кот и цыплятки» (бег)«Найди, где спрятано?» (ориентировка в пространстве)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Аромат цветка» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Веселые поросята»Подвижная игра «Поросята и волк» (бег)Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейРелаксация « На полянке» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Резвые лошадки»Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег)Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом)Подвижная игра по желанию детейЛогопедическая гимнастика |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»«Охотник и обезьянки» (метание)Подвижная игра «Водяной» (бег)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Солнечный зайчик» | Динамическая пауза «Мартышки»Подвижная игра «Медведь» (бег)Подвижная игра «Кто скорее доберется до флажка?» (лазанье)Подвижная игра по желанию детей**Самомассаж:**«Ежики» (с использованием массажных мячей) | Образные перевоплощения(Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину; летящий самолет)Подвижная игра «Удочка» (прыжки)Подвижная игра «Бегуны и скакуны» (бег, подскоки)Подвижная игра по желанию детей |
| 3 | ПсихогимнастикаИгра «Угадай настроение»«Конфетки» (реакция на сигнал)«Веселые и дружные» (бег)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая гимнастика «Наши пальцы» | Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)Подвижная игра «Займи место» (бег)Подвижная игра «Серсо» (метание)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Воздушный шар» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые кенгуру»Подвижная игра «Не дай упасть» с воздушными шарами. Подвижная игра «Кенгуру» (метание). Гимнастика для глаз «Муха». |
| 4 | «Дорожка здоровья»Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейГимнастика для шеи «Сидит белка» | Психогимнастика:«Выливание из кувшинчика»Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Солнечный зайчик | Психогимнастика«Выливание из кувшинчика»Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейПальчиковая гимнастика «Наши пальцы» |

**Декабрь**

**Тема месяца: «Я – человек»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **неде****ли** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные снежинки»«Волшебные елочки» (бег)Подвижная игра по желанию детейСамомассаж биологически активных зон «Неболейка» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»Подвижная игра «Снежное покрывало» (бег)Подвижная игра «Волк во рву» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание«Аромат» со снежинкой | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежинки»Упражнение «Волшебное покрывало» (подлезание)Подвижная игра «Два Мороза» (бег)Подвижная игра по желанию детейТочечный самомассаж«Зимняя сказка»Упражнение на дыхание «Вьюга» |
| 2 | «Удочка» (прыжки)Подвижная игра «Два Мороза» (бег)Подвижная игра по желанию детей Релаксация«Рыбки отдыхают» | Ритмика «Вместе весело шагать»Эстафета «Кто быстрее?» (прыжки)Подвижная игра «Нам не страшен серый волк» (бег)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Ветерок» | «Дорожка здоровья»Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (бег)Игра – эстафета «Построим дом»Подвижная игра по желанию детейТочечный самомассаж«Гномик» |
| 3 | Ритмический танец «Танец маленьких утят»«Тучка и капельки» (бег)Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая игра«Дождик» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса»Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами)Подвижная игра «Котята и щенята» (ползание, прыжки)Подвижная игра по желанию детейЛогопедическая гимнастика | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Баба – Яга»Подвижная игра «Бабка – Ежка» (бег)Подвижная игра «Подарки» (ходьба, бег, приседание)Подвижная игра по желанию детейСамомассаж«Умывалочка» (лицо) |
| 4 | Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег)Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейМассаж носа «Улитки»Упражнение на дыхание«Аромат цветка» | Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег)Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейСамомассаж «Улитка» (нос) | Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег)Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Самовар» |

**Январь**

**Тема месяца: «Зима»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **неде****ли** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»«Волк и олени» (бег)«Зайцы и волк» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание«Ветерок»  | ПсихогимнастикаИгра – эстафета «Укрась елку» (бег)Подвижная игра «С кочки на кочку» (прыжки)Подвижная игра по желанию детей Игра «Угадай настроение»Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» | Ритмика с мячамиПодвижная игра «Метель и солнце» (бег)Подвижная игра «Кто дальше?» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для стоп «Медведь» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Кот»«У медведя во бору» (бег)Речевая игра «Кот рябой»Подвижная игра по желанию детейРелаксация«На зеленой лужайке» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц»Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег)Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание)Подвижная игра по желанию детейУпражнения на дыхание:«Дровосек»Пальчиковые игра«Ветер» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежная королева»Подвижная игра «Снежная королева» (бег)Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Муха» |
| 3 | Логоритмика «Снежная баба»«Снежная баба» (метание)«Найди себе пару» (бег)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая игра «Лепим зайчика» | «Дорожка здоровья»Подвижная игра «Меткий стрелок» (метание)Подвижная игра «Мороз Красный нос» (бег)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Муха» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Северный олень»Подвижная игра «Сильный северный олень» (бег)Подвижная игра «Бег сороконожек» (ползание)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание«Морозко» |
| 4 | Психогимнастика«Выливание из кувшинчика»Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей«У кого какая песенка?»Пальчиковая гимнастика**Самомассаж:**«Здоровые ушки» (уши) | Двигательная разминка «Баба – Яга»Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейСамомассаж ушей «Чтобы уши не болели» | Динамическая пауза«Мартышки»Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейСамомассаж «Улитка» (нос)  |

**Февраль**

**Тема месяца: «Юный гражданин»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **Неде****ли** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| 1 | «Дорожка здоровья»«Цветные автомобили» (бег)Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра по желанию детей | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Обезьянки»Эстафеты с прыжками, бегом, метаниемПодвижная игра «Сделай фигуру» (бег)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая игра«Варим суп» | Игра – доверие «Прогулка с завязанными глазами»Полоса препятствийПодвижная игра «Пожарные на учении» (лазание)Подвижная игра по желанию детей |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе « Бравые солдаты»«Зайка серый умывается» (прыжки)«Самолеты» (бег)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая гимнастика«Моя бабушка» | Ритмический танец «Танец маленьких утят»Подвижная игра «Семья» (бег)Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание)Подвижная игра по желанию детейРелаксация «На морском берегу» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Совушка»Подвижная игра «Совушка – сова» (бег)Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (подлезание)Подвижная игра по желанию«У кого какая песенка?»Пальчиковая гимнастика |
| 3 | ПсихогимнастикаИгра «Зеркало настроения»Игра - соревнование«Кто быстрее?» (бег)«Кто дальше?» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейРелаксация «На полянке» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты»Подвижная игра «Самолеты» (бег)Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча)Подвижная игра по желанию детейСамомассаж биологически активных зон «Неболейка» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые самолеты»Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра «Самолеты» (бег)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Воздушный шар» |
| 4 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстроногие зайчата»Подвижная игра по желанию детейСамомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» | Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Пчела – оса» | Ритмика «Вместе весело шагать»Подвижная игра по желанию детейСамомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» |

**Март**

**Тема месяца: «Весна»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **Неде****ли** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята»Полоса препятствий (бег, прыжки)Подвижная игра «Мыши в кладовой» (подлезание)Подвижная игра по желанию детейСамомассаж «Добрый день!» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»Подвижная игра «Гуси – лебеди» (бег)Подвижная игра «Попади в обруч» (метание)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая игра «Весна» | ПсихогимнастикаИгра «Зеркало настроения»Подвижная игра «Детеныш и его мама» (бег, ползание, ходьба, прыжки)Подвижная игра «Туннель» (ползание)Подвижная игра по желанию детей |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лиса»Подвижная игра «Лиса в курятнике» (прыжки)Игра малой подвижности «Семь сыновей»Подвижная игра по желанию детейПальчиковая игра «Весна» | Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега)Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег)Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета)Подвижная игра по желанию детейМассаж спины «Свинки» | «Дорожка здоровья»Подвижная игра «Челночок» (ползание на четвереньках)Подвижная игра «Встреча» (глазомер)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание:«Бабочка» «Дровосек» |
| 3 | Коммуникативная игра«Здравствуй, друг!»Логоритмика: «Петушок»«Мыши в норке» (бег, подлезание)Подвижная игра «Подарки» (ходьба)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Пироги» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»Игры с мячом по желанию детейПодвижная игра «Хитрая лиса» (бег)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Часы» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»Подвижная игра «Гуси - лебеди» (бег)Подвижная игра «Переправа на плотах» (равновесие)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая гимнастика«Птичий праздник» |
| 4 | Психогимнастика: «Доброта»Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Я вижу!» | Психогимнастика«Веселые зверята»Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Муха» | Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз«Зоркие глаза»  |

**Апрель**

**Тема месяца: «Наша планета»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **Неде****ли** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка»«Пчелки и цветы» (бег, реагирование на сигнал)«Перелет птиц» (лазание)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание«Аромат цветка»  | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»Подвижная игра «Белки в дупле» (бег)Подвижная игра «Попади в цель» (метание)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Аромат цветка»Гимнастика для шеи «Сидит белка» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»Подвижная игра «Посади цветы на поляне» (бег)Подвижная игра «Ловля обезьян» (лазанье, прыжки)Подвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» |
| 2 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»«Земля – небо» (бег)«Кегли» (катание шара)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая гимнастика «Сбил – сколотил» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег)Полоса препятствий (прыжки, лазанье, подлезание)Подвижная игра по желанию детей | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»Подвижная игра «Займи гнездо» (бег)Подвижная игра « Выше земли» (прыжки, лазанье)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая гимнастика «Птичий праздник» |
| 3 | Динамическая пауза «Мартышки»«Ровным кругом» (ходьба)«Пастух и стадо» (ползание)Подвижная игра по желанию детей | «Дорожка здоровья»Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег)Подвижная игра «Птицы в гнездах» (бег)Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра)Подвижная игра по желанию детей «У кого какая песенка?»Пальчиковая гимнастика | Ритмический танец «Танец маленьких утят»Подвижная игра «Перелет птиц» (лазанье)Подвижная игра «Совушка» (бег)Подвижная игра по желанию детейСамомассаж «Уши» |
| 4 | Ритмика «Вместе весело шагать»Подвижная игра по желанию детейМассаж спины «Свинки» | Динамическая пауза «Мартышки»Подвижная игра по желанию детейСамомассаж«Умная голова» (голова) | Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Пчела – оса» |

**Май**

**Тема месяца: «Познай мир»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **Неде****ли** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| 1 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»Подвижная игра «Совушка» (бег)Подвижная игра «Бегуны, прыгуны, скакуны…» (прыжки, подскоки, бег)Подвижная игра по желанию детей | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка»Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье)Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Пчела – оса» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»Подвижная игра «Паук и муха» (бег)Подвижная игра «Удочка» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейСамомассаж рук «Божья коровка» |
| 2 | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)«Ловишки» (бег)«Котята и щенята» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейГимнастика для глаз «Муха» | ПсихогимнастикаИгра «Зеркало настроения»Эстафеты с бегом, прыжками, метаниемПодвижная игра «Затейники» (ходьба)Подвижная игра по желанию детей | ПсихогимнастикаИгра «Угадай настроение»Подвижная игра «Мы веселые ребята!» (бег)Подвижная игра «Мышеловка» (подлезание)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая игра «Мяч» |
| 3 | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лягушка»Подвижная игра«Раз, два, три…насекомое замри!» (бег)Подвижная игра «Лягушка и цапля» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейПальчиковая игра «Салат» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»Подвижная игра «Мы веселые ребята!» (бег)Подвижная игра «Удочка» (прыжки)Подвижная игра по желанию детейСамомассаж «Уши» | Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Легкие бабочки»Подвижная игра «Веселые мотыльки» (бег)Подвижная игра «Ловля бабочек» (увертывание и приседания)Подвижная игра по желанию детейМассаж спины «Комары» |
| 4 | ПсихогимнастикаИгра «Зеркало настроения»Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание «Воздушный шар» | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детейУпражнение на дыхание«Каша кипит» | Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)Работа на спортивных тренажерахПодвижная игра по желанию детей |

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

Спортивное оборудование: скамейки, обручи, мячи большие и маленькие, скакалки, мешочки с песком, набивные мячи, флажки, султанчики;

Музыкальный центр;

Видеопроектор;

Компьютер для подключения к сети интернет;

Дидактические наглядные пособия ( маски для игр);

**Методическая литература:**

-электронная картотека подвижных игр, пальчиковых игр, игр – соревнований, эстафет ;

- сценарии праздников;

- картотека упражнений для самомассажа, гимнастики;

**Список литературы:**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 17 октября 2013 г. №1155;

Конвенция о правах ребенка, ратифицированная Российской Федерацией 15.09.1990г. ;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы o СанПиН 2.4.1.3049-13;

Э. Я Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Москва, Издательский центр «Академия»2013г;

М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» Программа оздоровления дошкольников, Сфера, Москва 2014;

Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет Автор: Волошина Л. Н. Издательство: М. : АРКТИ Год: 2013;

Н. И. Николаева «Школа мяча», Санкт-Петербург, Детство – Пресс, 2013;

Моргунова О. Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2015;

О. В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников», Москва, Просвещение, 2015;

Т. О. Крусева «Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ», Ростов –на - Дону, Феникс, 2015;

**Приложение**

**План мероприятий на год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Названия мероприятия** | **Группа** |
| **Сентябрь** | «Приглашаем детвору на весёлую игру»«Осенняя Олимпиада» | 2-2 младшаяСредняя, старшая, подготовительная |
| **Октябрь** | «Я люблю играть с мячом»«Весёлые старты» | 2-2 младшаяСредняя, старшая, подготовительная |
| **Ноябрь** | «Мой весёлый звонкий мяч»«Я и мама – самые спортивные!» | 2-2 младшаяСредняя, старшая, подготовительная |
| **Декабрь** | «Прыг – скок, прыг – скок – прыгать весело дружок»«Зимние забавы» | 2-2 младшаяСредняя, старшая, подготовительная |
| **Январь** | «Поиграем со снежками»«Мы мороза не боимся» | 2-2 младшаяСредняя, старшая, подготовительная |
| **Февраль** | «Встреча со Снеговиком»«Папа и я – со спортом друзья!» | 2-2 младшаяСредняя, старшая, подготовительная |
| **Март** | «Непослушные мячи»«Мы, мамина защита и опора!» | 2-2 младшаяСредняя, старшая, подготовительная |
| **Апрель** | «Мы сильные, мы дружные!»«Олимпийские игры» | 2-2 младшаяСредняя, старшая, подготовительная |
| **Май** | «Мы – спортсмены!»«Семейные старты» | 2-2 младшаяСредняя, старшая, подготовительная |