МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 29 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 29 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="ул. им Писемского, д.1а", L=Волгоград, T=ЗАВЕДУЮЩИЙ, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 29 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"", ОГРН=1023404292449, СНИЛС=02870701346, ИНН ЮЛ=3447013929, ИНН=344601358539, E=dou29@volgadmin.ru, G=АННА ВАЛЕРЬЕВНА, SN=ЛАРИОНОВА, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 29 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.28 13:47:42+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 29 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА

400057, г. Волгоград, ул. им. Писемского, 1а Тел. 45-11-32
E-mail: dou29@volgadmin.ru

Утверждена
на педагогическом совете
МОУ детский сад № 29
Протокол №_1__ от 31.08.2026г.

Вводится в действие приказом №67
заведующего
МОУ детский сад №29
_____ А.В.Ларионова
«_31_» _____08_____ 202_6_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Малыши-крепыши»

Возраст детей 3-8 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Маслюкова Анастасия Гаясовна,
педагог дополнительного
образования

Волгоград, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	**3**
	1.1.Направленность дополнительной программы	3
	1.2. Актуальность программы	3
	1.3. Цель	4
	1.4. Задачи программы	4
	1.5. Принципы реализации программы	5
	1.6 Структура программы	5
	1.7. Этапы реализации программы	6
	1.8. Ожидаемый итоговый результат реализации программы	6
	1.9.Режим образовательной деятельности	6
	1.10. Методическое обеспечение.	6
II	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	**7**
	2.1 Учебно-тематический план для детей 3-5 лет	7
	2.2 Учебно - тематический план занятий 5-8 лет	9
111.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	**17**
	3.1. Условия реализации Программы	17
	3.2. Методическая литература	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.**Направленность дополнительной программы –** физкультурно-спортивная

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально- художественной и чтения.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Актуальность программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т. к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

2. По данным ежегодного медицинского обследования 50%
детей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) России имеют какую-либо патологию здоровья.
3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Занятия в кружке «Малыши - крепыши» направлены на повышение двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности детей, уровня знаний родителей по физическому воспитанию детей раннего возраста.

1.3. Цель программы:

Выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

1.4.Задачи программы

Оздоровительные

- Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
- Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
- Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
- Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
- Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

Образовательные

- Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
- Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные

- Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
- Воспитание положительных морально-волевых качеств.

1.5. Принципы реализации программы

- ✓ Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- ✓ 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.
- ✓ Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
- ✓ Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
- ✓ Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
- ✓ Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

1.6. Структура программы

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия в кружке. 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 в кружке эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовить их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставиться игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переноситься 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 и закрепляют их, развивают физические качества, 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.

1.7. Этапы реализации программы

Рабочая программа рассчитана на два года.

У детей в возрасте 3-8 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры.

1.8.Ожидаемый итоговый результат реализации программы

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.

1.9.**Режим образовательной деятельности**

Занятия проводятся два раза в неделю, с октября по май, во второй половине дня.
Продолжительность одного занятия – 30 мин.
Периодичность в неделю -2 раза
Количество часов в неделю- 2 ч.
Количество занятий в год – 64ч.

1.10. Методическое обеспечение.

Для проведения секционной деятельности потребуется:

- Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.
- Баскетбольные и футбольные мячи.
- Ракетки для настольного и большого тенниса, ракетки для бадминтона.
- Гимнастические маты, ракетки, воланы, кегли, обручи, гимнастические лавочки, ребристая доска, массажные коврики, канат, эспандер.

▪

11. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план для детей 3-5 лет

№ п/п	Наименование темы	Теория (минут)	Практика (минут)
1.	Октябрь. Мой веселый звонкий мяч	10	15
2.	Веселые воробышки.	10	15
3.	Волшебное колесо.	10	15
4.	Развлечение №1 «Поиграем?»	10	15
5.	Детский сад	10	15
6.	Игрушки	10	15
7.	Семья	10	15
8.	Осень	10	15
9.	Ноябрь. Встреча с грибом боровиком.	10	15
10.	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	10	15
11.	Мы – медвежата.	10	15
12.	Развлечение №2 «Поиграем?».	10	15
13.	Я в мире человек	10	15
14.	Мой дом, мой город	10	15
15.	Зверята	10	15
16.	Через болото	10	15
17.	Декабрь. Мы веселые игрушки.	10	15
18.	В гости к снеговику.	10	15
19.	В лес за елкой.	10	15
20.	Путешествие в Сказкоград	10	15
21.	Прокати- не задень	10	15
22.	Паучки	10	15
23.	Лягушки - попрыгушки	10	15
24.	Жучки на бревнышке	10	15
25.	Январь. Мы – пловцы.	10	15
26.	Летчики.	10	15
27.	Веселые кегли.	10	15
28.	Развлечение № 4 «Поиграем?».	10	15
29.	Пройдем по мостику	10	15
30.	Коршун и цыплята	10	15
31.	Зайки прыгуны	10	15
32.	На полянке	10	15
33.	Февраль. К нам пришел доктор Пилюлькин.	10	15

34.	Путешествие на поезде.	10	15
35.	Защитники Отечества.	10	15
36.	Развлечение №5 «Поиграем?».	10	15
37.	Кольцо	10	15
38.	Ловко и быстро	10	15
39.	Мяч через шнур	10	15
40.	Воробышки в гнездышках	10	15
41.	Март. Весна в лесу.	10	15
42.	В гости к солнышку	10	15
43.	Вперед на пляж	10	15
44.	Развлечение №6 «Поиграем?».	10	15
45.	Воробышки и кот	10	15
46.	Бросание мяча через шнур двумя руками	10	15
47.	Прыжки змейкой	10	15
48.	Ровным шажком	10	15
49.	Апрель. Мы - Веселые петрушки.	10	15
50.	Юные космонавты.	10	15
51.	Репка.	10	15
52.	Развлечение №7 «Поиграем?».	10	15
53.	Через канавку	10	15
54.	Точно в руки	10	15
55.	Брось - поймай	10	15
56.	Ползание «Медвежата	10	15
57.	Май. В гости к ежику	10	15
58.	Цыплята	10	15
59.	Туристы	10	15
60.	Тишина	10	15
61.	По ровненькой дорожке	10	15
62.	Мы топаем ногами	10	15
63.	Огуречик, огуречик	10	15
64.	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	10	15

2.2. Учебно - тематический план занятий 5-8 лет

	№п/п	«Страна Игралия»	«Здоровей-ка»	Теория (минут)	Практика (минут)
Октябрь	1.	«Птицы в клетке»	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	10	20
	2.	«Не задень»	Полоса препятствий №1	10	20
	3.	«Найди себе пару»	Качалочка	10	20
	4.	«Бег с препятствиями»	Цапля	10	20
	5.	«Цветные автомобили»	Солнышко и дождик	10	20
	6.	«Морская фигура»	Мы – осенние листочки	10	20
	7.	«Скачи за мной»	Найди игрушку	10	20
	8.	«Мяч на лопатке»	Затейники	10	20
Ноябрь	9.	«Преодолей полосу препятствий»	Полоса препятствий №2	10	20
	10.	«Кто быстрее»	Морская звезда	10	20
	11.	«Не попадайся»	Оловянный солдатик	10	20
	12.	«Дружная семейка»	Медведь	10	20
	13.	«Перемена местами»	Еж с ежатами	10	20
	14.	«Коршун и наседка»	Гимнастика	10	20
	15.	«Огуречик, огуречик»	Воздушный шар	10	20
	16.	«Воробышки и кот»		10	20
Декабрь	17.	«Ручеёк»	Полоса препятствий №3	10	20
	18.	«Прыжки по кочкам»	Самолет	10	20
	19.	«Ловишки»	Потягивание	10	20
	20.	«Кто ушёл?»	Догони меня!	10	20

	21.	«Лиса и куры»	Самолеты	10	20
	22.	«Сбей кеглю»	Холодно-жарко	10	20
	23.	«Цветные автомобили»	Едет-едет паровоз	10	20
	24.	«Поймай снежинку»		10	20
Январь	25.	«Кто дальше»	Упражнения с большим мячом	10	20
	26.	«Снежная карусель»	Ах, ладошки	10	20
	27.	«Кролики»	Карусель	10	20
	28.	«Весёлые снежинки»	Догони свой мяч	10	20
	29.	«Снежинки пушинки»	Снежинки и ветер	10	20
	30.	«Прыжкипо кочкам»		10	20
	31.	«Снежинки-пушинки»		10	20
	32.	«Прыжки по кочкам		10	20
Февраль	33.	«Пролезание через обруч»	Полоса препятствий №4	10	20
	34.	«У медведя во бору»	Покачай малышку	10	20
	35.	«Метелица»	Танец медвежат	10	20
	36.	«Доброс до кегли»	Веселые зайчата	10	20
	37.	«Лиса в курятнике»	Ловишки с ленточкой	10	20
	38.	«Бег с препятствиями»	Зимние забавы	10	20
	39.	«Мяч соседу»	Скажи и покажи	10	20
	40.	«Тоннель»		10	20
Март	41.	«Сбей предмет»	Полоса препятствий №5	10	20
	42.	«Ловушка»	Маленький мостик	10	20
	43.	«Подбрось-поймай»	Паровозик	10	20
	44.	«Прокати-не задень»	Не боимся мы кота	10	20
	45.	«Выше ножки от земли»	Воробушки и автомобили	10	20

	46.	«Перемена местами»	Деревья и птицы	10	20
	47.	«Бегом по дорожке»	Все спортом занимаются	10	20
	48.	«Котята и щенята»		10	20
Апрель	49.	«Прокати и поймай обруч»	Полоса препятствий №6	10	20
	50.	«Сбей кеглю»	Колобок	10	20
	51.	«Угадай кто позвал?»	Ножницы	10	20
	52.	«Бег по дорожке»	Карусель	10	20
	53.	«Жмурки»	Жуки	10	20
	54.	«Перепрыгни и не задень»	Тишина у пруда	10	20
	55.	«Успей поймать»	Круг-кружочек	10	20
	56.	«Догони свою пару»		10	20
Май	57.	«Достань до мяча»	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	10	20
	58.	«Перепрыгни через ручей»	Гусеница	10	20
	59.	«Кто не уронит»	Велосипед	10	20
	60.	«Самолёты»	Лягушки	10	20
	61.	«Подбрось-поймай»	Одуванчики	10	20
	62.	«Сбей кеглю»	Море волнуется	10	20
	63	«Угадай кто позвал?»	Узнай, чей голосок	10	20
	64	«Совушка-сова»		10	20

Первый блок – «Страна Игралия».

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Кроме того, с помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально-волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит их ориентироваться в пространстве. Подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально-волевых качеств взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей, улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений, а повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Целью данного блока является повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста через организацию подвижных игр.

Задачи:

-удовлетворение потребности детского организма в движениях;
-снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
-развитие двигательных, скоростно-силовыхкачеств, общей выносливости;
-развитие глазомера и силы рук;
-укрепление удетей силы мышц рук и туловища.

Игры и игровые упражнения с бегом.

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу - возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

«Бег с препятствиями», «Попробуй догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

«Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

Игры и игровые упражнения на метание.

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук: «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови - бросай», «Сбей кеглю».

Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать («По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком»).

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве: «Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины («Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке»).

Второй блок – «Здоровей-ка».

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Перечень игровых упражнений

- ✓ «Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
- ✓ «Цапля». Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
- ✓ «Морская звезда». Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
- ✓ «Стойкий оловянный солдатик». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
- ✓ «Самолёт». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
- ✓ «Потягивание». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
- ✓ «Ах, ладошки, вы ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
- ✓ «Карусель». Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
- ✓ «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать
- ✓ «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

- ✓ «Танец медвежат». Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
- ✓ «Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
- ✓ «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
- ✓ «Колобок». Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
- ✓ «Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
- ✓ «Птица». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
- ✓ «Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
- ✓ «Велосипед». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
- ✓ «Гусеница». Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

Перечень игровых заданий

№1	Ходьба по веревке прямо Прыжки в длину с места Ползание на четвереньках прямо до ориентира Метание мешочка вдаль
№2	Ходьба, перешагивая через модули Прыжки вверх, ударить в бубен Пролезание в обруч прямо Катание мяча
№3	Ходьба по наклонной доске Прыжки из обруча в обруч Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Метание в цель
№4	Ходьба по ребристой доске Прыжки на батуте Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет Бег между ориентирами
№5	Ходьба по гимнастической скамье Прыжки через несколько гимнастических палок Пролезание под скамейкой прямо Кегельбан

№6	Ходьба Прыжки через кубики Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом Бросание и ловля большого мяча

111. ОРГАНИЗИЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Условия реализации Программы

В ДОО осуществляется психолого-педагогическое сопровождение деятельности педагогов в условиях ФГОС ДО.

Задачами психолого-педагогической службы являются:

- ✓ обеспечение теоретической, методической, психологической поддержки педагогов, родителей;
- ✓ создание условий для повышения профессиональной компетенции и роста педагогического мастерства путем внедрения инновационных технологий каждым педагогом;
- ✓ организация участия педагогов в планировании, разработке и реализации программы развития ДОУ, в инновационной образовательной деятельности в условиях ФГОС ДО;
- ✓ проведение мониторинговых и аттестационных процедур для объективного анализа развития дошкольного учреждения и достигнутых результатов.

Требования к современному образованию и социальный заказ ставят ДОО перед необходимостью работать не только в режиме функционирования, но и развития.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- ✓ обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком, уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- ✓ поддержку индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- ✓ установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
- ✓ - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья,
- ✓ - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками,
- ✓ развитие умения работать в группе сверстников;
- ✓ построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее — зона ближайшего развития каждого ребенка), через:
- ✓ - создание условий для овладения культурными средствами деятельности,
- ✓ - организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития,
- ✓ - поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства,
- ✓ - оценку индивидуального развития детей;
- ✓ взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов

совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Все педагоги, осуществляющие сопровождение ребёнка, реализуют следующие профессиональные функции:
- диагностическую (определяют причину трудности с помощью комплексной диагностики);
- проектную (разрабатывают на основе принципа единства диагностики и коррекции индивидуальный маршрут сопровождения);
- сопровождающую (реализуют индивидуальный маршрут сопровождения);
- аналитическую (анализируют результаты реализации образовательных маршрутов).

3.2. Методическая литература

Литература для педагогов:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада.// М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.
7. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» (5+; 6+) – И.: Мозаика – Синтез, М. 2009г.
8. Дыхательная гимнастика. / Дошкольное воспитание, №2 – 1997г. №10 – 1996г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт»
9. Акработические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной
10. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. Пособие для студ. Вузов физ. Культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.,2002.
11. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М., 2001.
12. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учеб. Пособие. М., 2007.
13. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М,, 1987, 128с.
14. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
15. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.

16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
17. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000, 350с.
19. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003
20. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2006г. «Физкультурные занятия в детском саду».
21. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».

Литература для родителей:

1. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск, 2004, 211с.
2. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
3. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
4. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.
5. Лисицкая Т. С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
6. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
7. Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
8. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
9. Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
10. Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».