

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №1 «Улыбка» города Ставрополя

Согласовано:  
заместитель заведующего по УВР  
\_\_\_\_\_ О.Л. Беляева

Принята на заседании педагогического  
совета № 1 от 30 августа 2024г.

Утверждаю:  
И.о.заведующего МБДОУ  
д/с №1 «Улыбка г. Ставрополя»  
\_\_\_\_\_ А.А. Аганова  
Приказ № 95-ОД от 02.09.24г.

**Дополнительная образовательная программа  
по физкультурно-оздоровительному  
направлению для детей подготовительной к школе группы  
«Крепыш»  
на 2024-2025 учебный год**

Разработала воспитатель:  
Герман К.Р.

г. Ставрополь, 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|       |  |
|-------|--|
|       | <b>I. Целевой раздел</b>   |
| 1     | <b>Пояснительная записка:</b>  |
| 1     | Введение   |
| 1.2   | Цели и задачи реализации рабочей программы   |
| 1.3   | Принципы и подходы к формированию программы  |
| 1.4   | Возрастные особенности развития детей 6-7 лет  |
| 1.5   | Планируемые результаты основания программы:<br>Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте |
|       | <b>II Содержательный раздел</b>  |
|       | <b>Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлением<br/>развития ребенка</b>  |
| 2.1   | Описание образовательной деятельности  |
|       | <b>Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных<br/>отношений.</b>             |
| 2.2   | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных<br>практик.                     |
| 2.3   | Способы направления поддержки детской инициативы.  |
| 2.4   | Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников.                                      |
|       | <b>III. Организационный раздел</b>   |
| 3.1   | Программно-методический комплекс   |
| 3.2   | Развивающая предметно-пространственная среда   |
|       | <b>Особенности организации образовательного процесса</b>   |
| 3.2.1 | Расписание ОД  |
|       | <b>Приложение</b>  |
| 1     | План взаимодействия с родителями (законными представителями)                                       |
| 2     | Календарно-перспективный план  |
| 3     | Список литературы  |

## **I. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Физическое развитие - динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства.

С одной стороны, этот процесс отражает общие закономерности роста и развития организма, с другой - существенно зависит от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека.

Первые годы жизни ребенка характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития. К трем годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка. Именно поэтому целью программы физического развития детей 6–7 лет «Крепыш» (далее - Программа) является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» и направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни (далее - ЗОЖ), овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В Программе представлено содержание образовательной деятельности для старшей группы в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;

- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;

- приобщение детей к физической культуре.

В соответствии с указанными видами разработано планирование физкультурно-оздоровительной работы в учебное время и в летний каникулярный

период, а также нормативные требования к организации развивающей предметно-пространственной среды (далее - РППС) и др. Программа закладывает базовый уровень, способствующий успешному освоению учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, обеспечивая общефизическую подготовку, инициативность и самостоятельность детей в организации двигательной деятельности, сформированность предпосылок учебной деятельности - основных направлений преемственности программ дошкольного и начального общего образования. Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку.

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы опирались на:

- концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности (А.И. Аршавский, В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко, С.Л. Рубенштейн, Е.П. Ильин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Н.Г. Маркова, А.П. Усова);
- принципы дошкольного образования и подходы к реализации программ дошкольного образования, заявленные во ФГОС ДО;
- исследования в области теории и методики физического воспитания дошкольников (Ю.Ф. Змановский, А.И. Кравчук, В.К. Бальсевич, С.Б. Шарманов, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, В.Н. Шебеко, М.А. Рунова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко, Е.Н. Шишкина, Л.Д. Глазырина, Э.Я. Степаненкова, Л.Н. Волошина);
- современные технологии объективной оценки физической подготовленности и развития ребенка (Н.А. Ноткина, Т.С. Грядкина, С.О. Филиппова);
- результаты исследований моторики ребенка (Е.А. Аркин, Е.Г. Леви-Гориневская, М.М. Кольцова, М.И. Фонарев, Э.С. Вильчковский, Б.А. Никитюк, В.И. Усаков, Б.Х. Ланда).

Основой программы является системно-деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка

определяется характером организации его деятельности. Организация образовательной деятельности, согласно данному подходу (А.Г. Асмолов, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.Г. Петерсон и др.), предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате

чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель).

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

- принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь - двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;

- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);

- принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития – в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;

- принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;

- принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

Содержательную основу Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка.

Это является непременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное средство достижения цели - это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями:

лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается

совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Принятая в Программе методология позволяет придать процессу физического развития ребенка целостность и системность, создать условия для построения непрерывной образовательной траектории при переходе от предыдущего уровня образования к следующему, полноценно проживая каждый возраст.

#### 1.4. Возрастные особенности развития детей 6-7 лет.

Детям 6–7 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 6–7 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений.

#### 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

**Результаты, которые ты получаешь, находятся в прямой зависимости от усилий, которые ты прилагаешь.**

**Денис Волтли**

Системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования, отсутствие возможности вменения ребенку какой либо ответственности за результат и т.п.) обуславливают необходимость определения

результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров физического развития. Последние представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития представлены для двух этапов развития дошкольников:

- на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;
- на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

### Целевые ориентиры физического развития дошкольников

| Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования   | Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования   |
|---|---|
| <p>- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата</p> | <p>- Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.</p> <p>- Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>- Ребенок знаком с упражнениями, укреп своих действий.</p> <p>- Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.</p> <p>- Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> <p>- Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>- Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.) имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.</p> <p>- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее - ОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.</p> <p>- Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.</p> |
|--|---|

При реализации Программы

проводится медико-педагогический мониторинг ИФРР. Он осуществляется педагогическими работниками и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования. Результаты медико-педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);
- оптимизации образовательной деятельности с группой детей.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников**

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
- продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;
- воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

3. Приобщение детей к физической культуре:

- расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;
- вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
- приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости;



- развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
- закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;
- обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;
- развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;
- развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин);
- закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;
- обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м);
- совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;
- побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных заданий);
- обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Содержание и организация образовательной деятельности.

#### 1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм совместной двигательной деятельности (физкультурные занятия и досуги, развлечения, праздники, подвижные игры и др.).

Взрослые (педагоги, родители) стараются на личном примере демонстрировать преимущества ведения ЗОЖ.

#### 2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Обогащаются представления детей о функционировании организма человека. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.

Педагог рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Взрослый поощряет стремление детей

использовать в играх правила здоровьесберегающего поведения; разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья.

### 3. Приобщение детей к физической культуре:

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в старшей группе организуется в различных формах в течение дня.

В возрасте 6–7 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживания равновесия. Значительное место занимают ОРУ с использованием различных атрибутов (обручи, мячи и пр.), элементы спортивных игр, спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на двухколесном велосипеде и самокате и пр.

Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счет ежедневного проведения занятий по физическому развитию в рамках организации ОД: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие - в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе.

Длительность любого занятия не должна превышать 30 мин. В процессе организации занятий педагог должен обращать особое внимание на то, чтобы дети оказывали помощь и поддержку друг другу.

Игровой метод остается основным при организации занятий по физическому развитию. Показ и объяснение педагога играют при этом значительную роль. Постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений в ходе организации различных форм образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

### Организация образовательной деятельности по приобщению детей 6–7 лет к физической культуре.

| Основные формы и методы  | Периодичность и особенности организации детей  |
|--|--|
| Занятия по физическому развитию.   | 3 раза в неделю с группой или с под группой детей (один раз - на улице) <b>30 мин</b>      |
| Обучение детей плаванию.   | 2 раза в неделю с под группой детей. <b>30 мин</b>   |
| Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. | Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года- на улице). <b>10–12 мин</b> |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.  | Ежедневно с подгруппой детей. <b>12–15 мин</b>   |
| Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.  | Ежедневно с группой детей. <b>10–12 мин</b>  |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей.   | Ежедневно в разные отрезки режима дня  |

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить  
ребенок 6–7 лет.**

| <b>Вид движения</b>                  | <b>Упражнения</b>   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Ходьба</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево;</li> <li>- ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий;</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;</li> <li>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</li> <li>- кружение парами, держась за руки.</li> </ul>  |
| <b>Бег</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</li> <li>- бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>- бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную;</li> <li>- бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>- бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек);</li> <li>- непрерывный бег в медленном темпе 1,5–2 мин;</li> <li>- челночный бег 3 раза по 10 м;</li> <li>- бег на 20 м (5–5,5 сек);</li> <li>- бег парами, держась за руки;</li> <li>- бег по наклонной доске вверх и вниз.</li> </ul>   |
| <b>Бросание, метание, ловля мяча</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м);</li> <li>- бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками</li> <li>Бросание, метание, ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд);</li> <li>- бросание мяча вверх и ловля его после хлопков;</li> <li>- отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров);</li> <li>- бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м);</li> <li>- метание на дальность правой и левой руками (4–7 м);</li> <li>- метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м);</li> <li>- метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).</li> <li>Лазание, ползание</li> <li>- ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>- подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</li> <li>- пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</li> <li>- перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).</li> <li>Прыжки</li> <li>- прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом;</li> <li>- прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см);</li> <li>- прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см.</li> <li>- прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);</li> <li>- прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;</li> <li>- прыжки с высоты 30 см в обозначенное место;</li> <li>- прыжки в длину с места (не менее 70 см);</li> <li>- прыжки в длину с разбега (от 90 см);</li> <li>- прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</li> <li>- прыжки с короткой скакалкой;</li> <li>- пробегание и прыжки через длинную скакалку.</li> </ul> <p>Построения и перестроения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>- перестроение в колонну по два, три;</li> <li>- равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</li> <li>- повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>- размыкание и смыкание.</li> </ul> <p>Ритмическая гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ОРУ под музыку;</li> <li>- согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</li> </ul> <p>Спортивные игры -элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км);</li> <li>- катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок;</li> <li>- скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.</li> </ul> <p>Езда на велосипеде и самокате</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-езда на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.</li> </ul> <p>Подвижные игры</p> <p>С бегом: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку».</p> <p>С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка».</p> <p>С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо».</p> <p>С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему».</p> <p>На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».</p> <p>На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».</p> |
|--|--|

## 2.2. Способы направления поддержки детской инициативы.

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная двигательная деятельность.

Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами РППС физкультурно-

оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор каждым ребенком двигательной деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность - это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социально приемлемых формах.

Проявляя самостоятельность, инициативу, дошкольник пробует свои силы, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этот момент выбирает те движения, которые ему сейчас интересны. Действуя в этой деятельности независимо от взрослого, малыш заряжается положительными эмоциями. Задача педагогов - организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 от общей двигательной активности.

Факторы, влияющие на проявление самостоятельной двигательной деятельности:

- наличие РППС физкультурно-оздоровительной направленности;
- личный двигательный опыт ребенка;
- степень развития самостоятельности;
- пол;
- самочувствие;
- мотивация;
- время суток;
- климатические и гигиенические условия.

Показателями успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

- достаточный объем двигательной активности (по шагомеру);
- продолжительность;
- разнообразие использованных двигательных умений, подвижных игр;
- хорошее настроение;
- умение организовать игру и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми;
- достаточное количество речевых реакций.

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности выделяется специальное время в режиме дня:

- утренний прием;
- до и между ОД;
- на прогулке;
- после дневного сна и в вечернее время.

Для организации активной самостоятельной двигательной деятельности детей педагог должен уметь:

- наблюдать, видеть всех детей для своевременного оказания помощи;
- привлекать детей к размещению и уборке физкультурных пособий, инвентаря и оборудования в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять движения;
- поощрять самостоятельные действия детей, хвалить их;

- менять расположение физкультурных пособий, инвентаря и оборудования;
- знакомить детей с новым физкультурным пособием, инвентарем, оборудованием и показывать разные способы действий с ним;
- строить с детьми элементарные «полосы препятствий», используя для этого физкультурные пособия, инвентарь и оборудование. Учить детей по-разному преодолевать их;
- использовать индивидуально-дифференцированный подход при руководстве двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности.

#### **2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников**

Здоровье и счастье наших детей  
во многом зависит от постановки физической  
культуры в детском саду и семье.

Академик Н.М. Амосов

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Задачами сотрудничества признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

В ДОО необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей.

Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости - обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

#### 1. Информационные:

- функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников - ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте ДОО (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, района и т.п., видеофильмов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);
- наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).

#### 2. Организационные:

- родительские собрания, в том числе тематические;
- анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;
- совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей;
- участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп;
- конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.

#### 3. Просветительские:

- «школы» физического воспитания для родителей;
- тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;
- педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

#### 4. Практико-ориентированные:

- создание родительских клубов спортивной и туристской направленности, для детей и родителей на базе ДОО;
- разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;
- участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);
- участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе к олимпийским играм», «Папа, мама, я - спортивная семья»);
- показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;
- создание семейного портфолио спортивных достижений;
- тренинги, семинары, практикумы и др.

Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются формы совместного творчества детей, родителей, педагогов.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Программно-методический комплекс.

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

В учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия:

- Бережнова О.В., Бойко В.В. Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши -крепыши». - М.: ИД «Цветной мир», 2016.
- Бережнова О.В., Бойко В.В. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. - М.: ИД «Цветной мир», 2016.
- Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. - М.: ИД «Цветной мир», 2017.
- Бережнова О.В., Бойко В.В. Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. - М.: ИД «Цветной мир», 2017.
- Бойко В.В., Бережнова О.В. 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. - М.: ИД «Цветной мир», 2016.
- Бойко В.В., Бережнова О.В. Статистическая компьютерная программа - «Мониторинг индивидуального физического развития дошкольника» на CD-диске. - М.: ИД «Цветной мир», 2016.
- Мой веселый звонкий мяч. Упражнения и игровые задания для дошкольников / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. - М.: ИД «Цветной мир».

#### 3.2. Развивающая предметно-пространственная среда.

Для эффективной организации

физического воспитания дошкольников РППС должна иметь

физкультурно-оздоровительную направленность и быть содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

#### Характеристика РППС

#### физкультурно-оздоровительной направленности

| № п/п | Критерии             | Характеристика  |
|-------|----------------------|---|
| 1.    | Насыщенность         | Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Это оснащение должно обеспечивать двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях. |
| № п/п | Критерии             | Характеристика  |
| 2.    | Трансформируемость   | Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.  |
| 3.    | Полифункциональность | Полифункциональность материалов предполагает:<br>— возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей и т.д.;  |



|    |               |   |
|----|---------------|---|
|    |               | — наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе физкультурного инвентаря, оборудования, пособий, физкультурных и плоскостных сооружений. Оптимальным для развития двигательной сферы ребенка является многофункциональное модульное спортивно-игровое оборудование (трансформеры).  |
| 4. | Вариативность | <p>Вариативность среды предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— наличие различных пространств (спортивный зал, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов (спортивного инвентаря и оборудования, уличных физкультурно-игровых малых форм и пр.), обеспечивающих свободный выбор детей;</li> <li>— периодическую сменяемость физкультурного оборудования, появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.</li> </ul> <p>5. Доступность</p> <p>Доступность среды предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— доступность для воспитанников, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность;</li> <li>— свободный доступ детей, в том числе детей с ОВЗ, к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям, физкультурным и плоскостным сооружениям, обеспечивающим основные виды двигательной активности;</li> <li>— исправность и сохранность материалов и оборудования;</li> <li>— правильное размещение физкультурно-игрового оборудования в соответствии с техническим паспортом.</li> </ul> <p>6. Безопасность</p> <p>Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Физкультурный инвентарь, оборудование должно быть ярким, привлекательным, отвечать санитарно-гигиеническим нормам, требованиям метрологии и стандартизации. Создание безопасной физкультурно-оздоровительной среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения</p> |

**Примерный перечень базового оборудования и инвентаря,  
необходимого для организации физического развития дошкольников**

| Название                       | Размер                          | Количество на 30 детей |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| <i>Для спортивного зала</i>    |                                 |                        |
| Скамейки гимнастические        | Длина 2 м, высота 30 см         | 4 шт.                  |
| Стенка гимнастическая          | Высота 2 м                      | 4–12 пролетов          |
| Маты гимнастические            | 100х200 см                      | 8 шт.                  |
| Лестницы приставные с крючками | Длина 3–4 м, ширина 80 см       | 3 шт.                  |
| Доски с крючками               | Ширина 20 см, длина 3–4 м       | 4 шт.                  |
| Щиты баскетбольные             | 120х80 см.                      | 4 шт.                  |
| Веревки                        | Толщина 25–35 мм, длина 10–15 м | 2 шт.                  |
| Мячи тяжелые                   | Вес до 1 кг                     | 15 шт.                 |
| Мешочки с песком               | 150–200 грамм                   | 60 шт.                 |
| Обручи средние                 | Диаметр 55–65 см                | 30 шт.                 |
| Обручи большие                 | Диаметр 100 см                  | 30 шт.                 |
| Палки гимнастические           | Длина 80 см, диаметр 2,5–3 см   | 30 шт.                 |
| Шнуры                          | Длина 15–20 м                   | 3 шт.                  |
| Скакалки                       | Длина 120–150 см                | 50 шт.                 |
| Ленты цветные                  | Длина 60–80 см                  | 60 шт.                 |

|   |   |                        |
|---|---|------------------------|
| Мячи малые (теннисные)  | Диаметр 6–8 см  | 30 шт.                 |
| Мячи средние  | Диаметр 12–15 см  | 30 шт.                 |
| Мячи большие  | Диаметр 20–25 см  | 30 шт.                 |
| Кубики полиэтиленовые   | 5х5 см  | 60 шт.                 |
| Кубики  | 10х10 см  | 30 шт.                 |
| Кубы мягкие   | 30х30 см 40х40 см   | 3 шт. 3 шт.            |
| Резинка бельевая тонкая с карабинами  | 10 м  | 1 шт.                  |
| Флажки трех цветов  | Палка 25–30 см., полотнище 20х10см.   | 60 шт.                 |
| Дуги для подлезания   | 50х50 см 60х60 см   | 4 шт. 4 шт.            |
| Свистки судейские   | 2 шт.   |                        |
| Секундомер  | 1 шт.   |                        |
| Название  | Размер  | Количество на 30 детей |
| Рулетка   | 10 м  | 1 шт.                  |
| Сетка волейбольная  | 1 шт.   |                        |
| Мишень для метания (с изображением кругов)  | 80х80 см  | 1 шт.                  |
| Набор «Универсальный» спортивно-игровой   | 1 комплект  |                        |
| Напольная лестница для бега и прыжков   | 1 шт.   |                        |
| Мягкий боулинг (10 кеглей и 2 шара)   | 1 комплект  |                        |
| Универсальный спортивный комплекс   | 1 комплект  |                        |
| Для группового помещения  |   |                        |
| Название  | Размер  | Количество             |
| Стенка гимнастическая   | Высота 1,5–2 м  | 1 шт.                  |
| Ребристая доска   | Длина 2 м, ширина 25–30 см  | 1 шт.                  |
| Руль автомобиля, штурвал корабля и т.п.   | По 1 шт.  |                        |
| Дорожки для подлезания «Радуга» (4 элемента)  | От 40х20х35 см до 67х20х50 см   | 2 комплекта            |
| Мячи малые  | Диаметр 6–8 см  | 2 шт.                  |
| Мячи средние  | Диаметр 12–15 см  | 2 шт.                  |
| Мячи большие  | Диаметр 25–35 см  | 2 шт.                  |
| Палки гимнастические  | Длина 80 см, диаметр 2,5–3 см   | 6–8 шт.                |
| Веревочная лестница   | 1 шт.   |                        |
| Гимнастический мат  | 60х80 см  | 1 шт.                  |
| Мешочки с песком  | 150–200 г   | 10 шт.                 |
| Массажные дорожки   | Длина 2 м   | 2–3 шт.                |
| Мелкие пособия: «летающие тарелки», обручи, кегли, ленты, флажки, шнур, кубики      | По 10 шт. каждого на именованя  |                        |
| Бубен   | 1 шт.   |                        |
| Скакалки  | Длина 120–150 см.   | 6–8 шт.                |
| Шапочки для подвижных игр   | По необходимости  |                        |
| <b>Для спортивной площадки на территории ДОО</b>                                    |   |                        |
| <b>Название</b>   | <b>Размер</b>   | <b>Количество</b>      |
| Полоса препятствий:<br>— стенка для лазания;<br>— лабиринт;<br>— гимнастический бум | — высота 2 м,<br>ширина 1 м;<br>— длина 3 м,<br>ширина 1,5–2 м;<br>— длина 2 м,<br>ширина 10 см,<br>высота над землей не больше 30 см | 2 шт.                  |
| Площадка-трансформер  | 10–20 м   | 1 шт.                  |

|  |                                 |                   |
|--|---------------------------------|-------------------|
| (баскетбол, мини-футбол, пионербол)  |                                 |                   |
| Бадминтон  | Комплект                        |                   |
| Сетка волейбольная   | 1 шт.                           |                   |
| Городки  | Комплект                        |                   |
| Кольцеброс   | Комплект                        |                   |
| Баскетбольная стойка   | Комплект                        |                   |
| Мишень для метания   | Комплект                        |                   |
| Клюшки   | 6–8 шт.                         |                   |
| <i>Для самостоятельной двигательной деятельности на участке</i>                |                                 |                   |
| <b>Название</b>  | <b>Размер</b>                   | <b>Количество</b> |
| Бадминтон  | Комплект                        |                   |
| Кольцеброс   | Комплект                        |                   |
| Мячи малые (теннисные)   | Диаметр 6–8 см                  | 2 шт.             |
| Мячи средние   | Диаметр 12–15 см                | 2 шт.             |
| Мячи большие   | Диаметр 20–25 см                | 2 шт.             |
| Скакалки   | Длина 120–150 см                | 6–8 шт.           |
| Мелкие пособия: «летающие тарелки», обручи, кегли, ленты, флажки, шнур, кубики | По 10 шт. каждого на именовании |                   |
| Шапочки для подвижных игр  | По необходимости                |                   |

## Особенности организации образовательного процесса.

### 3.2.1 Расписание ОД.

1 Проведение занятий физкультурно – оздоровительной направленности «Крепыш»

Для детей 6-7 лет - 30 мин

Расписание занятий

Дни недели вторник 15.30. – 16.00 четверг 15.30. – 16.00

Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Крепыш»

| № занятия | Цели и задачи                                       | Содержание занятия   | Оборудование инвентарь   |
|-----------|---|--|--|
| Сентябрь  | Исследование физического развития и здоровья детей. | Проведение диагностики. Таблица диагностики<br>Дать представление о физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп.<br>Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.<br>Правильная осанка – объяснить, поставить детей прямо.<br>Проверка осанки у стенки.<br>Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя. Ходьба с предметом на голове. Игры на профилактику плоскостопия.<br>Восстановление дыхания и | Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики ежики, зеркало, Расслабляющая музыка |

|         |  |  |  |
|---------|--|--|--|
|         |  | релаксация.  |  |
|         | Параметры правильной осанки и как ее проверить             | Формирование правильной осанки, коррекция<br>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.<br>Упражнения сидя на стульчиках.<br>Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками.<br>Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.<br>Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки. | Массажные дорожки, стульчики, гимнастические палки               |
|         | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».<br>Упражнения для расслабления мышц.   |  |
| Октябрь | Проверка осанки.   | Упражнения и самомассаж в движении.<br>Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки.<br>Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки.<br>Обучение восстановительному дыханию.                    | обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка |
|         | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия | Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц<br>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение  | массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.                 |

|        |  |   |  |
|--------|--|---|--|
|        |  | расслаблению мышц лежа на спине.  |  |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета» | Растяжка. Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.  | массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка                  |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.                                | Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | скамейки, дуги, большие и малые кубы, гимнастический мат       |
| Ноябрь | Проверка осанки.   | Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.   | массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка. |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Проверка осанки.               | Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа  | массажные дорожки, мешочки                                     |
|        | Самомассаж.  | Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц с использованием мешочков. Упражнения в   | шведская стенка, наклонная доска                               |

|         |   |  |   |
|---------|---|--|---|
|         |   | передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.  |   |
|         | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. | Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.   | массажные дорожки, утяжеленные мячи.                        |
|         | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. | Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.               |
| Декабрь | Проверка осанки.  | Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.  | массажные дорожки и коврики. фитболы, расслабляющая музыка. |
|         | Формирование правильной осанки и  | Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления   | гимнастические маты, расслабляющая                          |

|        |   |   |   |
|--------|---|---|---|
|        | профилактика плоскостопия<br>Самомассаж.  | мышц Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении.<br>Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине.<br>Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.<br>Релаксация.  | музыка  |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия<br>Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». | Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.<br>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж.<br>Укрепление мышц<br>Проверка осанки.         | Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.<br>Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием скакалки   | скакалки, стульчики, платочки.  |
| Январь | Проверка осанки.  | Упражнения и самомассаж в движении.<br>Упражнения сидя на стульчиках.<br>Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками.<br>Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.  | массажные дорожки, стульчики, гимнастические палки                    |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж.  | Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.<br>Упражнения для расслабления<br>Мышц Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении.<br>Обучение правильному дыханию во время выполнения   | обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка                       |

|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
|         |   | упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.   |  |
|         | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.  | Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.                                  | массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.                 |
|         | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.   | Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка                    |
| Февраль | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.  | Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.   | скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат |
|         | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, Проверка осанки. | Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и живота. Упражнения для расслабления мышц, профилактики плоскостопия.                                | массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.   |



|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
|      |  | Релаксация.   |   |
|      | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.   | Упражнения для расслабления мышц.<br>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков.<br>Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.<br>Релаксация.                        | массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска |
|      | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». | Упражнения для расслабления мышц.<br>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами.<br>Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа.<br>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.<br>Упражнения на дыхание.<br>Релаксация. | массажные дорожки, утяжеленные мячи.                                  |
| Март | Проверка осанки.   | Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками.<br>Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.<br>Релаксация.   | мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.                         |
|      | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы.   | Упражнения для расслабления мышц.<br>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.<br>Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.<br>Релаксация.   | массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.           |
|      | Формирование правильной  | Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки.  | гимнастические маты,  |

|        |  |  |  |
|--------|--|--|--|
|        | осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».   | Упражнения и самомассаж в движении.<br>Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.  | расслабляющая музыка   |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия<br>Самомассаж.  | Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Для Упражнения для расслабления мышц Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.          | массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат.               |
| Апрель | Проверка осанки.   | Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.<br>Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.                                     | скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж.<br>Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. | Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки.<br>Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками.<br>Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.                  |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика  | Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета».<br>Упражнения для расслабления  | массажные дорожки и коврики. расслабляющая музыка.             |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | плоскостопия.   | мышц. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.  |   |
|     | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.   | Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | гимнастические маты, расслабляющая музыка                             |
| Май | Проверка осанки.  | Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.   | массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
|     | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Проверка осанки. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. | Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.                                | скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов        |
|     | Исследование физического развития и   |  |   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | здоровья детей.<br>Проведение<br>диагностики и<br>тестирование<br>занимающихся<br>Таблица<br>Диагностики. |  |  |
|--|---|--|--|

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 4.1. План взаимодействия с родителями(законными представителями)

Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни - формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками.

Ознакомление родителей с направлениями работы по сохранению и укреплению здоровья детей, развитие педагогического сотрудничества всех участников воспитательно-образовательного процесса.

В планировании и проведении работы большую помощь оказывает анкетирование, которое проводится в начале учебного года, помогающее изучить особенности семейного воспитания и наметить эффективные формы работы. В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает:

- ✓ знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;
- ✓ оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- ✓ обучение основным методам закаливания, фитбол-аэробики;
- ✓ открытые просмотры с использованием оздоровительных технологий;
- ✓ совместные занятия детей и родителей;
- ✓ организация совместных спортивных праздников и развлечений;
- ✓ дни открытых дверей;
- ✓ спортивная секция «Папа, мама, я – спортивная семья».

Основными формами сотрудничества с семьей при этом являются:

- ✓ коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, семинары, досуги, открытые занятия);
- ✓ индивидуальное сотрудничество (анкетирование, консультации, беседы, домашние задания);
- ✓ наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «памятки для родителей», выставки работ);
- ✓ активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, соревнования, тренинги);
- ✓ посещение детьми спортивных соревнований.

### Список литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
15. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
18. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
19. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
20. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.
21. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

22. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
23. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
24. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.