

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №22 (МБ ДОУ №22)

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 26.08.2024г

«Утверждаю»  
Заведующий МБ ДОУ №22  
Г.В. Хозяенко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЛАТНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СТРАНА ЗДОРОВЬЯ»**

г. Батайск 2024 г

<b>Содержание</b>		
<b>I Целевой раздел</b>		
	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативно-правовое обоснование	4
1.2	Цели и задачи программы	4
1.3	Возрастные особенности детей	5
1.4	Основные принципы построения программы	7
1.5	Планируемые результаты	7
<b>II Содержательный раздел</b>		
2.1	Содержание программы кружка	10
2.2	Структура и содержание занятий	11
2.3	Календарно-тематическое планирование	16
<b>III Организационный раздел</b>		
3.1	Методическое обеспечение программы	24
3.2	Материально-техническое оснащение	25
3.3	Список методической литературы	26

## **Пояснительная записка**

Программа «Страна здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «Радуга» Т.Н.Дороновой.

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 здоровьесберегающей 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 деятельности, и чтения.

### **Актуальность 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.

### **Пути реализации программы**

1. Консультация с врачами-специалистами детской городской поликлиники и медицинскими работниками МБ ДОУ № 22.
2. Поиск информации в различных источниках.

## **I Целевой раздел**

### **1.1 Нормативно-правовое обоснование**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ « Об образовании в РФ»
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Содержание составлено с учетом возрастных особенностей и в соответствии СанПиН 2.4.1.1249-13 (требования к организации режима дня и учебных занятий). Образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня. Продолжительность занятий составляет 30 минут.

### **1.2 Цели и задачи программы**

#### **Цель программы:**

Создание условий для оздоровления и развития двигательных способностей детей, укрепления их физического, духовного и эмоционального здоровья. Содействие всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя».

#### **Задачи программы**

##### *Оздоровительные*

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

##### *Образовательные*

1. 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.

2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

#### *Воспитательные*

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

### **1.3 Возрастные особенности детей**

#### **Возрастные особенности физического развития детей 3-4 года жизни**

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

#### **Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет**

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

### **Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет**

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

### **Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например: ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

## **1.4 Основные принципы построения программы**

### **Принципы реализации программы**

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

## **1.5 Планируемые результаты**

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.

<b>К четырем годам</b>	<b>К пяти годам</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;</li> <li>- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;</li> <li>- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;</li> <li>- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;</li> <li>- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;</li> <li>- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</li> <li>- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;</li> <li>- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;</li> <li>- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;</li> <li>- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;</li> <li>- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;</li> <li>- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.</li> </ul>
<b>К шести годам</b>	<b>Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;</li> <li>- ребёнок владеет основными движениями</li> </ul>



<p>прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</li> <li>- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;</li> <li>- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</li> <li>- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</li> <li>- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;</li> <li>- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;</li> <li>- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;</li> <li>- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.</li> </ul>	<p>и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</li> <li>- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;</li> <li>- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;</li> <li>- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</li> <li>- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</li> <li>- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;</li> <li>- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;</li> <li>- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками;</li> <li>- ребёнок проявляет интерес к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;</li> <li>- ребёнок способен планировать свои</li> </ul>
--	---

	действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.
--	---

## II Содержательный раздел

### 2.1 Содержание программы кружка

#### Структура программы

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитайте сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

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

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

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляются 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.

Рекомендуемая наполняемость групп: до 10 человек. Режим занятий 2 раза в неделю. В месяц 8 занятия.

#### Этапы реализации программы

Рабочая программа рассчитана на один год.

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

### **Информационно-образовательная работа с детьми**

1. Осмотр детей медсестрой ДОУ и педиатром детской поликлиники.
2. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

### **Взаимодействие с родителями**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
2. Консультации для родителей о приемах и методах оздоровления ребенка.

### **Учебный план**

<i>Возраст</i>	<i>количество занятий в неделю</i>	<i>предусмотренных программой</i>	<i>продолжительность занятий</i>
3-7 лет	2	96	20-30 минут

## **2.2 Структура и содержание занятий**

Проведение физкультурных занятий требует особого внимания со стороны всего персонала детского сада, поэтому обязательным условием их проведения является осуществление медико-педагогического контроля. При этом большое значение имеют такие факторы, как: наличие условий для проведения занятий и их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям; соответствие одежды и обуви гигиеническим требованиям и условиям погоды; внешние признаки утомления; предупреждение травматизма; соответствие нагрузки здоровью, физическому развитию детей.

### **Структура занятия.**

#### Вводная часть:

*Цель:* повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

*Содержание:* строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

### Основная часть:

- **Общеразвивающие упражнения** для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника. **Цель:** обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.
- **Обучение детей основным видам движений.** **Цель:** способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.
- **Подвижная игра.** **Цель:** обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

### Заключительная часть:

**Цель:** восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

**Содержание:** малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

### **Способы обучения основным видам движений.**

#### Поточный способ:

Предусматривает выполнение упражнений по очереди, что неизбежно приводит к ожиданию тем более продолжительному, чем больше детей в группе. Разновидностью поточного способа является круговой, когда дети выполняют друг за другом не одно, а серию упражнений, повторяя каждую серию 4-6 раз. Этот способ применяется не для разучивания, а в основном для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

#### Фронтальный способ

Предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми детьми одновременно, что исключает или сокращает до минимума ожидание. Такой способ требует соответствующей организации, так как контроль за правильностью выполнения движениями несколькими затруднен.

#### Групповой способ

Формируется 2-3 подгруппы детей, каждая получает свое задание. С одной проводится обучение запланированному движению, остальным предлагается выполнение уже знакомых, не требующих страховки упражнений. При использовании данного способа повышается общая и моторная плотность занятия, обеспечивается целесообразная, постепенно

нарастающая динамика пульса, появляется возможность закрепления навыков при повторении упражнений. Преимущество способа состоит в возможности разделения детей на подгруппы с учетом их двигательной подготовленности, что в известной мере индивидуализирует занятия. Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками.

### **Определение физической нагрузки на физкультурном занятии.**

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением:

- после вводной части - не менее чем на 20-25 %,
- после развивающих упражнений - не менее чем на 50%,
- после обучения основным движениям – не менее чем на 25 %,
- после подвижной игры – до 70-90 %.

В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо превышает его на 15-20 %.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – прирост пульса. Своеобразие физиологической кривой определяется характером занятия. Для занятия обучающего плана физиологическая кривая двухвершинная. Она несколько снижается во время обучения основным движениям, так как при этом за счет объяснений, показа, контроля выполнения движения заметно уменьшается двигательный компонент и, следовательно, частота сердечных сокращений. **Глубокое снижение кривой до исходного показателя недопустимо, поскольку в этом случае сердечно-сосудистая система оказывается неподготовленной к массивной нагрузке, предъявляемой следующей подвижной игрой, и реагирует на неё перевозбуждением пульса.**

Определение частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования частоты сердечных сокращений по окончании вводной части занятия, общеразвивающих упражнений, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

В группе 3-4-х летнего возраста, тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не более 130- 140 ударов,

В старших группах (5-7 лет) – не менее 140-150 ударов.

## Прогноз моторной плотности физкультурного занятия

Длительность	Вводная часть	Основная часть			Закл. часть
		Общеразв. упр.	Основные движения	Подвижн. игра	
	<i>Ходьба, бег, корректирующие упражнения. Ориентировка в пространстве</i>				<i>Ходьба, малоподвижные игры</i>
младшая гр.	2-3 мин.	3-4 мин.	8-9 мин.	3 мин.	1-2 мин.
средняя гр.	3-4 мин.	4-5 мин.	9-10 мин.		2 мин.
старшая гр.	4-5 мин.	5-6 мин.	10-12 мин.	6 мин.	2-3 мин.
подг. гр.	5-6 мин.	6-7 мин.	12-13 мин.	3 мин.	3 мин.
<b>Моторная плотность</b>	<b>95-100%</b>	<b>60-80 %</b>	<b>50-60 %</b> (при разуч. движ.); <b>60-100%</b> (при повт. соверш. дв.).	<b>60-75%</b>	<b>90-100%</b>

**Общая плотность физкультурного занятия:** в зале – не ниже **80-85 %**, занятия на воздухе – не ниже **90-100%**.

**Моторная плотность физкультурного занятия:** младшие группы – не ниже 60%, старшие группы – не ниже 80%.

Практические умения, необходимые для проведения физкультурных занятий.

В нижеследующей таблице показано, что необходимо предусмотреть при проведении занятия по физкультуре, а вот как это обеспечить, нужно решать самому.

<i>Основные элементы и задачи</i>	<i>На что обратить внимание</i>
<b>Подготовка к занятию</b> – продумать содержание занятия, подготовить оборудование, пособия, наметить конечные результаты	Учесть этапы обучения. Предусмотреть достаточную площадь, гигиену, одежду, обувь, удобное расположение пособий.
<b>Разминка</b> – подготовить организма к нагрузке, вызвать интерес к занятию, продумать игровую мотивацию, целесообразность движений, их разнообразие по построению, направлению, способу выполнения, нагрузке	Не допустить длительных бесцельных движений; дать четкие, краткие указания, продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, музыкальное сопровождение)
<b>Общеразвивающие упражнения</b> – выполнение с наибольшей пользой для организма: правильная осанка, исходное положение, дыхание, дозировка упражнений и т.д.	Предусмотреть названия упражнений, смену, исходное положение для каждого, их разнообразную подачу (по показу воспитателя, ребенка, по названию, по проговариванию и т.д.), различное ритмическое сопровождение. Выделить 1-2 наиболее важных элемента, объяснить их детям.
<b>Основные движения</b> – овладение на уровне выдвинутых задач: научить выполнять в целом – на 1 этапе, элементам технике – на 2 этапе.	Поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку. Каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание выполнять упражнение.
<b>Подвижная игра</b> – совершенствование движений, обеспечение пика нагрузки, упражнения в поведении.	Объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших – выделить правила); распределить роли; использовать всю возможную площадь, добиваться выполнения правил, качественного выполнения движений, регулировать нагрузку.
<b>Заключительная часть</b> – восстановить пульс и дыхание	Не допускать резкой остановки после бега, и других нагрузочных упражнений; восстановить дыхание, начиная с ускоренной ходьбы с постепенным замедлением темпа, включением дыхательных упражнений. Игра малой подвижности.

## 2.3. Планирование

### Календарный план

№ занятия	Тема	Содержание	Количество часов
<b>Сентябрь</b>			
<b>1-2 недели</b>			
1-2	Диагностическое обследование детей		4
<b>3 неделя</b>			
3	«Волшебное колесо»	Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.	2
<b>4 неделя</b>			
4	«Поиграем?»	Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.	2
<b>Октябрь.</b>			
<b>1 неделя</b>			
1.	«Мой веселый звонкий мяч»	Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки) Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.	2
<b>2 неделя</b>			
2.	«Веселые воробышки»	Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.	2



<b>3 неделя</b>			
3.	«Встреча с грибом боровиком»	Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.	2
<b>4 неделя</b>			
4.	«Мы – медвежата»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.	2
<b>Ноябрь.</b>			
<b>1 неделя</b>			
1.	«Мы веселые игрушки»	Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	2
<b>2 неделя</b>			
2.	«В гости к снеговика»	Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.	2
<b>3 неделя</b>			
3.	«Встреча с грибом боровиком»	Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.	2
<b>4 неделя</b>			
4.	«Мы – медвежата»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с	2

		элементами соревнования.	
<b>Декабрь.</b>			
<b>1 неделя</b>			
1.	«В лес за елкой»	Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.	2
<b>2 неделя</b>			
2	«Цыплята»	Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	2
<b>3 неделя</b>			
3	«Туристы»	Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.	2
<b>4 неделя</b>			
4.	«Путешествие в Сказкоград» (развлечение для детей и родителей).	Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям	2
<b>Январь.</b>			
<b>1 неделя</b>			
1.	«Мы – пловцы»	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, прыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.	2
<b>2 неделя</b>			
2.	«Летчики»	Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями.	2

<b>3 неделя</b>			
3.	«Веселые кегли»	Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.	2
<b>4 неделя</b>			
4.	Развлечение № 4 «Поиграем?».	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.	2
<b>Февраль.</b>			
<b>1 неделя</b>			
1.	«К нам пришел доктор Пилюлькин»	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.	2
<b>2 неделя</b>			
2.	«Путешествие на поезде»	Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.	2
<b>3 неделя</b>			
3.	«Защитники Отечества»	Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.	2
<b>4 неделя</b>			
4.	Развлечение №5 «Поиграем?».	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений	2

		осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.	
<b>Март.</b>			
<b>1 неделя</b>			
1.	«Весна в лесу»	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.	2
<b>2 неделя</b>			
2.	«В гости к солнышку»	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.	2
<b>3 неделя</b>			
3.	«Вперед на пляж»	Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.	2
<b>4 неделя</b>			
4.	Развлечение №б «Поиграем?».	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.	2
<b>Апрель.</b>			
<b>1 неделя</b>			
1.	«Мы - Веселые петрушки»	Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям.	2
<b>2 неделя</b>			
2.	«Юные космонавты»	Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков	2

		метания, развитие глазомера.	
<b>3 неделя</b>			
3.	«Репка»	Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.	2
<b>4 неделя</b>			
4.	Развлечение №7 «Поиграем?».	Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.	2
<b>Май.</b>			
<b>1 неделя</b>			
1.	«В гости к ежику»	Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	2
<b>2 неделя</b>			
2.	«Цыплята»	Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	2
<b>3 неделя</b>			
3.	«Туристы»	Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.	2
<b>4 неделя</b>			
4.	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от	2

		двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.	
<b>Июнь</b>			
<b>1 неделя</b>			
1	«К нам пришел доктор Пилюлькин»	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.	2
<b>2 неделя</b>			
2	«Путешествие на поезде»	Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.	2
<b>3 неделя</b>			
3	«Защитники Отечества»	Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.	2
<b>4 неделя</b>			
4	Развлечение №5 «Поиграем?».	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.	2
<b>Июль</b>			
<b>1 неделя</b>			
1	«Мы - Веселые петрушки»	Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков	2

		ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям	
<b>2 неделя</b>			
2	«Юные космонавты»	Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.	2
<b>3 неделя</b>			
3	«Репка»	Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.	2
<b>4 неделя</b>			
4	Развлечение №7 «Поиграем?».	Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.	2
<b>Август</b>			
<b>1 неделя</b>			
1	«В гости к ежику»	Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	2
<b>2 неделя</b>			
2	«Цыплята»	Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	2
<b>3 неделя</b>			
3	«Туристы»	Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.	2

<b>4 неделя</b>			
4	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.	2
	<b>Всего:</b>		<b>96</b>

### III Организационный раздел

#### 3.1 Методическое обеспечение программы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Книга для воспитателей детского сада. Э. Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
2. Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания» в дошкольных учреждениях, Москва «Просвещение» 1984. 134с.
3. Вавилова, Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» М. Просвещение, 1983г. 83с.
4. А.И. Фомина, «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», М: Просвещение, 1984, 54с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/ «Детство - Пресс», 2008- 96с.
7. Осокина Т.И. «Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников» [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971-210с.
8. В.Г. Гришин «Игры с мячом и ракеткой», М: Просвещение, 1982, 6 -41с, 86 – 95с.
9. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду», для занятий с детьми 2 – 7 лет, Издательство Мозаика– Синтез Москва 2005г., 18 – 31с.
- Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр с 2 – 7 лет, Издательство Мозаика– Синтез Москва 2005г.,
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений» для занятий с детьми 3 – 7 лет, Издательство Мозаика– Синтез Москва 2014г.,



Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, Творческий центр Сфера, Москва 2005.

### **3.2 Материально-техническое оснащение**

Пространственная развивающая среда должна стимулировать физическую активность детей, пробуждать желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду в группах созданы уголки физической культуры.

В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным физкультурным оборудованием:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- кегли;
- доска (ребристая);
- мат малый;
- мячи (малые, резиновые, утяжеленные, футбол);
- мешочки для метания;
- обручи разного диаметра;
- комплект для подлезания;
- баскетбольные кольца навесные - 2 шт и переносные 2 шт.; 73
- канат для перетягивания и косичка;
- сетка волейбольная;
- коврики массажные резиновые;
- гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений;
- конусы;
- набор тоннелей для лазания;
- самокат - 2 шт;
- скейтборды - 2 шт.
- наборы для тенниса;
- наборы для бадминтона;
- палатка для туризма;
- рюкзаки для походов;
- походное снаряжение (тарелка, ложка, кружка, фонарик, сидушка, веревочка для узлов);
- компас;

- коврики для корригирующей гимнастики;
- валики массажные, коврики йоги;
- мини лыжи;
- наборы для хоккея;
- переносные ворота;
- сухой бассейн с горкой;
- тренажеры («бегущий по волнам», велотренажер, «диск здоровья», батут).

На улице имеется спортивная площадка, оснащенная:

- спортивным инвентарем,
- трибунами, • воротами с баскетбольными кольцами,
- дорожными знаками (светофор, пешеходный переход).

Технические средства обучения и материал:

1. Музыкальный центр
2. CD, видео и аудио материал
3. Мультимедийная установка
4. Персональный компьютер

Наглядно – образный материал:

- Иллюстрации и репродукции
- Наглядно - дидактический материал
- Игровые атрибуты
- Демонстрационный материал
- Чертежи и схемы
- Плакаты
- Подборка стихотворений, загадок
- Открытки для рассматривания
- Картотека подвижных игр
- Картотека ОРУ
- Картотека корригирующих упражнений
- Картотека утренней гимнастики
- Картотека кинезиологических упражнений
- Картотека гимнастики после сна

### **3.3 Методическая литература**

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. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с