

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 107  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ  
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «03» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Заведующая МДОУ детский сад № 107  
*Е. Н. Пантелиади* Е. Н. Пантелиади  
«03» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Группа по укреплению здоровья»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (72ч.)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: #29386

Автор-составитель:  
*Гоманюва Виктория Александровна*

г. Сочи 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**физкультурно-оздоровительной направленности**  
**Муниципального дошкольного образовательного бюджетного**  
**учреждения центр развития ребенка – детский сад № 107 г. Сочи**

№п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
<i>Паспорт программы</i>		
I.	Целевой раздел	
I.1.	Пояснительная записка	
I.2.	Цели рабочей программы	
I.3.	Задачи рабочей программы	
I.4.	Принципы организации образовательной деятельности	
I.5.	Особенности развития детей дошкольного возраста (3-7 лет)	
I.6.	Планируемые результаты по реализации рабочей программы	
II.	Содержательный раздел	
II.1.	Образовательная деятельность по физическому развитию	
II.1.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	
II.2.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
II.1.	Описание двигательной деятельности реализации игрового стретчинга детей младшего дошкольного возраста	
II.2.	Описание двигательной деятельности реализации игрового стретчинга детей старшего дошкольного возраста	
III.	Организационный раздел	
III.1	Особенности организации организованной образовательной деятельности по дополнительному образованию	
III.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	
III.3	Материально-техническое обеспечение Программы	

## НОРМАТИВНО ПРАВОВОЙ ОСНОВОЙ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

### Федеральные:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательная программа дошкольного образования»

-Постановление Правительства РФ от 16.03.2011 № 174 Положение «О лицензировании образовательной деятельности».

-Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Приказ Минздрава России от 05.11.2013 N 822н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.01.2014 N 31045)

### *Региональные и учредителя:*

-Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»,

-приказы министерства образования и науки Краснодарского края

### *Образовательного учреждения:*

-Лицензия ДОУ

-Приказы ДОУ

-локальные акты

<b>Наименование программы</b>	Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Быть здоровыми хотим»
<b>Разработчики программы</b>	Инструктор по физической культуре Горячева Людмила Ивановна
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Исполнители программы</b>	Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 107 г. Сочи Воспитанники МДОУ № 107
<b>Участники программы</b>	Инструктор по ФК; воспитанники МДОУ № 107 9
<b>Соисполнители программы</b>	Родители воспитанников МДОУ № 107
<b>База реализации программы</b>	Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 107 г. Сочи

## **I.Целевой раздел**

### **I.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительных образовательная услуг (далее — Программа) разработана для Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения центр развития ребенка – детский сад № 107 г. Сочи  
Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

#### **1.Основание для разработки Программы**

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников МДОУ центр развития ребенка – детский сад № 107 на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья.

## **2. Актуальность программы**

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться.

Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Н.И. Дворкина, В.А. Пегов, и др.). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств (Н.Сладкова, О.В. Решетняк и Т.А. Банникова). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н.Т.Терехова, А.В. Запорожец и др., А.П.Ерастова).

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное направление в системе физического воспитания.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психотелесного здоровья ребёнка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации физического развития и направленности средств физического развития на борьбу с гиподинамией .

### **3. Проблема программы**

Актуальной проблемой Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей раннего и дошкольного возраста в условиях МДОУ центр развития ребенка – детский сад № 107.

### **4. Новизна и практическое значение**

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МДОУ центр развития ребенка № 107 в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с классическими оздоровительными методиками и общефизической подготовкой, проводятся специальные упражнения по скипингу, а также, аэробика на фитболах и элементы стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа.

Практическая значимость Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Быть здоровыми хотим!» очевидна при наличии положительной динамики физического и психического развития детей в условиях ДОУ.

### **5. Ожидаемые результаты**

- В результате реализации данной программы будет предложена «Модель организации физической активности детей раннего и дошкольного возраста в условиях ДОУ», как эффективное средство физического и психического развития ребёнка.

- Формирование родительской культуры в области воспитания и развития ребёнка дошкольного возраста.

## **I.2. Цели Программы**

Реализовать механизмы и методы организации физического воспитания способствующие гармоничному росту и развитию, повышению функциональных резервов, сохранению и укреплению здоровья детей с разными функциональными возможностями и разным уровнем здоровья в условиях ДОУ.

## **I.3. Задачи программы**

### **Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;

- способствовать снижению заболеваемости.

#### **I.4. Принципы организации образовательной деятельности.**

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность .
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

#### **I.5. Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.**

*Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.*

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой,



не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

#### *Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет*

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм мытья, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, мытье и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

#### *Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды,

выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

*Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет*

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

## **I.6. Планируемые результаты по реализации Программы**

В результате освоения программы оздоровительной направленности и подвижным играм обучающиеся должны достигнуть следующего уровня.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

## Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

## II. Содержательный раздел

### • II.1. Образовательная деятельность по физическому развитию

• «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

• двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением 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, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

• **Фитнес** (англ. fitness, от глагола "to fit" соответствовать, быть хорошей форме) в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес предполагает наряду с традиционными занятиями физической культурой и профилактическими мерами формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье как на ценность.

Алямовская В.Г. считает, что дети дошкольного возраста должны заниматься фитнесом только в аэробном режиме.

• **Аэробика** – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

- **Фитбол - аэробика** дает уникальную возможность тренировки сердечно - сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника, благотворно влияют на работу внутренних органов, улучшают отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствуют откашливанию при заболеваниях легких, нормализуют перистальтику кишечника. Это вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Комплексы фитбол - аэробики включают упражнения фитбол - гимнастики, базовые шаги классического танца и различные направления танцевальной аэробики.

- **Скипинг** - название «skipping» происходит от английского «скип» — прыгать, подпрыгивать. Этим новомодным словом названа самая что ни на есть наша, до боли знакомая, скакалка. В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скипинг приобрел популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира. В России же распространение скипинга началось во времена Агнии Барто (в 50-е годы). Конечно, никто тогда, прыгая со скакалкой, не говорил, что он занимается скипингом. Дети просто брали в руки прыгалки с «с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе... во дворе и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду» скакали с утра и до самого вечера.

- **Стретчинг** – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц. **Игровой стретчинг** подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

• **Суставная гимнастика** – это комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов и мышц тела. Выполнение упражнений этой гимнастики требует не слишком много времени, но упражнения отличаются высокой эффективностью: именно при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, стимулирует выработку межсуставной жидкости, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Упражнения суставной гимнастики выполняются в комплексе с упражнениями на растягивание и гимнастики потягиваний.

*Гимнастика потягиваний* тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей.

*Пальчиковая гимнастика* как разновидность суставной гимнастики – упражнения на работу мышц пальцев рук, упражнения на подвижность суставов.

- **Самомассаж** для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.
- Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и

чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

## **II.2. Формы, методы, средства реализации программы**

*Основными методами и приемами* организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы;
- метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;
- методы развития гибкости - метод многократного растягивания;
- игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.
- методы развития ловкости - повторный и игровой методы;
- соревновательный метод и др.;
- показ;
- объяснение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- повторение;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- *Творческой направленности,* результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьей</b>
Форма организованной образовательной деятельности		
групповые, индивидуальные	групповые, индивидуальные,	групповые, подгрупповые, индивидуальные
Беседы; Комплексы организованной образовательной деятельности, согласно календарно-тематическому плану	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности,	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Создание презентации по игровому стретчингу.

### II.3. Особенности взаимодействия МДОУ центр развития ребенка – детский сад № 107 с семьями воспитанников

<b>Структурно - функциональная модель взаимодействия и семьи</b>					
Информационно-аналитический блок		Контрольно -оценочный блок		Практический блок	
Сбор информации о родителях и детях Изучение семей, их трудностей и запросов Выявление готовности семьи сотрудничать с дошкольным учреждением (анкетирование)		Количественный и качественный анализ эффективности мероприятий проводимый специалистами детского сада. Для осуществления контроля привлекаются родители: -оценочные листы – в них отражаются свои отзывы; -групповые обсуждения родителями и педагогами участия родителей в организационных мероприятиях в разных формах.		На основе полученной информации, ее анализа сотрудниками детского сада определяются формы и методы работы с семьями: опросы, анкетирование, патронаж, наблюдение, изучение, медицинских карт , применение диагностических методик. Работа ведется по двум направлениям: 1. Просвещение родителей, передача информации по тому или иному вопросу (лекции, индивидуальное или подгрупповое консультирование, информационные листы, памятки) 2. Организация продуктивного общения всех участников образовательного пространства, т.е. обмен мыслями, идеями и чувствами.	
<b>Принципы организации взаимодействия с семьей</b>					
<b>Принципы</b>					
Доброжелательности	Индивидуального подхода	Сотрудничества, а не наставничества	Качества, а не количества	Динамичности	Рефлексивности
<b>Основные цели и</b>		Изучать семьи детей; изучать интересы, мнения и запросы родителей			



<b>задачи взаимодействия с семьей</b>	Обеспечить оптимальные условия для саморазвития и самореализации родителей
	Использовать опыт деятельности других ДООУ для построения модели взаимодействия с родителями
	Расширять формы и способы работы с родителями
	Способствовать созданию особой творческой атмосферы
	Способствовать привлечению родителей к активному участию в деятельности ДООУ
	Изучать и транслировать положительный семейный опыт воспитания и развития детей
	Способствовать просвещению родителей в области педагогики и детской психологии

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

##### III.1. Режим дополнительных платных образовательных услуг в МДОУ центр развития ребенка – детский сад № 107

МДОУ № 107 оказывает дополнительные платные образовательные услуги в соответствии с Положением, Уставом образовательной организации и на основании Лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Дополнительные платные образовательные услуги оказываются во второй половине дня не в ущерб основной образовательной деятельности.

##### **Формы организованной образовательной деятельности (ООД) по оказанию дополнительных платных образовательных услуг в МБДОУ Д/С 9:**

подгрупповые (до 15 чел.) в физкультурном зале.

##### **Продолжительность ООД**

ГРУППА	ВРЕМЯ
МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ЛЕТ)	15 минут
СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)	20 минут
СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)	25 минут
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)	30 минут

##### **Учебный план**

Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Быть здоровыми хотим!»	1	4	36
Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Быть здоровыми хотим!»	2	8	72
Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Быть здоровыми хотим!»	2	8	72
Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Быть здоровыми хотим!»	2	8	72

**Календарно-тематический план Программы  
дополнительного образования физкультурно-оздоровительной  
направленности «Быть здоровыми хотим!» (3-7 лет)  
МЛАДШАЯ ГРУППА (2-3 года)**

**СЕНТЯБРЬ**

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя		ОРУ — комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения.
	Тема «В гости к солشку»		
2 неделя	Тема «Веселые птички»	ОРУ — комплекс 1	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие.
3 неделя	Тема «Звонкие погремушки»	ОРУ — комплекс 2	Прыжки.
4 неделя	Контрольно-проверочное занятие	ОРУ — комплекс 2	Метание, бросание, ловля. Лазанье,

				ползание. Подвижные игры
--	--	--	--	--------------------------------

## ОКТАБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Экскурсия в лес»	ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 3	Ходьба и бег.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 1	Упражнения на равновесие.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 2	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

## НОЯБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Экскурсия в лес»	ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 4	Ходьба и бег.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 3	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 4	Лазанье, ползание. Подвижные игры

## ДЕКАБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Веселые самолеты»	ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «Цветные самолеты»	ОРУ — комплекс 5	Ходьба и бег.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 5	Упражнения на равновесие.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 6	Прыжки. Метание, бросание, ловля.

			Лазанье, ползание. Подвижные игры
--	--	--	--------------------------------------

## ЯНВАРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Разноцветные платочки»	ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «Магазин цветных ленточек»	ОРУ — комплекс 6	
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 7	
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 8	

## ФЕВРАЛЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «В гостях у лисы»	ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «В гостях у зайки»	ОРУ — комплекс 7	
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 9	
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 10	

## МАРТ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки»	ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки»	ОРУ — комплекс 8	
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 11	
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 12	

## АПРЕЛЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»	ОРУ — комплекс 9	Строевые

2 неделя	Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»	ОРУ — комплекс 9	упражнения и перестроения.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 13	Ходьба и бег. Прыжки.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 14	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

## МАЙ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	Ходьба и бег.
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 15	Упражнения на равновесие.
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 16	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

## СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 года)

### СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Диагностика физической подготовленности	ОРУ — комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Прогулка в осенний сад»	ОРУ — комплекс 1	Ходьба и бег.
3 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес на поезде»	ОРУ — комплекс 1	Упражнения на равновесие.
4 неделя	1	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 15	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
	1	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 16	Лазанье, ползание. Подвижные игры

### ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Веселая карусель»	ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «В гости к Винни-Пуху»	ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 1	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 2	

#### НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»	ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»	ОРУ — комплекс 4	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 3	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 4	

#### ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»	ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание,
2 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»	ОРУ — комплекс 5	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 5	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 6	

				бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
--	--	--	--	--

### ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	ОРУ — комплекс 6	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 7	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 8	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

### ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»	ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»	ОРУ — комплекс 7	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 9	Прыжки. Метание, бросание, ловля.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 10	Лазанье, ползание. Подвижные игры

### МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Волшебная палочка-выручалочка»	ОРУ — комплекс 8	Строевые

2 неделя	2	Тема «Волшебная палочка-выручалочка»	ОРУ — комплекс 8	упражнения и перестроения.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 11	Ходьба и бег.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 12	Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

#### АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешественники»	ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «Путешественники»	ОРУ — комплекс 9	Ходьба и бег. .
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 13	Метание, бросание, ловля.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 14	Лазанье, ползание. Подвижные игры

#### МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	Ходьба и бег.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 15	Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 16	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

#### СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

#### СЕНТЯБРЬ



Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	1	Диагностика физической подготовленности	ОРУ — комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
	1	Тема «Сбор урожая»	ОРУ — комплекс 1	
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 1	Упражнения на равновесие.
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	Прыжки.
4 неделя	1	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
	1	Контрольно-проверочное занятие	ОРУ — комплекс 2	

### ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес»	ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 1	Упражнения на равновесие.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 2	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

### НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие по городу»	ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 4	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 3	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 4	Метание, бросание, ловля.

				Лазанье, ползание. Подвижные игры
--	--	--	--	--

## ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 5	Ходьба и бег.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 5	Упражнения на равновесие.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 6	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

## ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Забавы зимушки-зимы»	ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 6	Ходьба и бег.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 7	Упражнения на равновесие.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 8	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры

## ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Пожарные на учении»	ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 7	

3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 9	Ходьба и бег.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 10	Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры

### МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Мы — юные циркачи»	ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 8	
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 11	Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 12	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

### АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Цирк»	ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 9	
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 13	Упражнения на равновесие. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 14	

### МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1	2	Тема «Нолимпийские	ОРУ —	Строевые

неделя		звезды»	комплекс 10	упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 10	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 15	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 16	

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)

#### СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 1	
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
4 неделя	1	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	
	1	Контрольно-проверочное занятие	ОРУ — комплекс 2	

#### ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 1	Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание,
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 2	

				бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
--	--	--	--	--

## НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 4	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 3	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 4	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

## ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 5	Ходьба и бег.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 5	Прыжки.
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 6	Упражнения на равновесие. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры

## ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 6	Строевые

2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 6	упражнения и перестроения.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 7	Ходьба и бег.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 8	Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

## ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 7	Ходьба и бег.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 9	Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 10	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

## МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 8	Упражнения на равновесие.
3неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 11	Прыжки.
4неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 12	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры

## АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 9	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 13	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 14	

### МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 10	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 15	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 16	

### **III.11 . Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в МДОУ центр развития ребенка – детский сад № 107**

Образовательная среда в детском саду (физкультурном зале) предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно-оформленное и предметно-насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его

субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

### **Основные требования к организации среды**

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

### **III.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы

<b>Вид помещения</b>	<b>Основное предназначение</b>	<b>Оснащение</b>
Спортивный зал	Организованная образовательная деятельность Утренняя гимнастика Досуговые мероприятия Организованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Быть здоровыми хотим!»	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Модули Шкафы для хранения пособий, игрушек, атрибутов Тренажеры



