

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.



МП

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

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

| Образовательная деятельность | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность с семьей |
|---|--|---|
| 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

| Структурно - функциональная модель взаимодействия и семьи | | | | | |
|---|-------------------------|--|---------------------------|--|----------------|
| 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. | |
| Принципы организации взаимодействия с семьей | | | | | |
| Принципы | | | | | |
| Доброжелательности | Индивидуального подхода | Сотрудничества, а не наставничества | Качества, а не количества | Динамичности | Рефлексивности |
| Основные цели и | | Изучать семьи детей; изучать интересы, мнения и запросы родителей | | | |

| | |
|---------------------------------------|--|
| задачи взаимодействия с семьей | 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

| Вид помещения | Основное предназначение | Оснащение |
|----------------------|--|--|
| 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 |

