

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4» Г. КОСТЕРЁВО

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» мая 2022г.
Протокол №4



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №4» г.
Костерёво
О. Н. Джатдаева
«31» мая 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности**

«Малыши – крепыши»

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 5–6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Морозова Евгения Николаевна
воспитатель

г. Костерево, 2022 г.

Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик программы	
1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Возраст и категории обучающихся	5
1.4 Уровневость программы.....	6
1.5 Формы работы.....	6
1.6 Продолжительность реализации.....	7
1.7 Планируемые результаты.....	7
2. Содержание программы.....	7
2.1 Учебный план.....	9
2.2 Содержание учебного плана.....	10
2.3 Образовательные и учебные форматы.....	10
2.4 Формы аттестации и оценочные материалы.....	11
II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
1. Материально-техническое обеспечение.....	13
2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	13
3. Список литературы.....	14
Приложение №1 (календарный учебный график).....	15
Приложение №2 (тематический план)	16

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма -одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье-основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно психическое развитие ребенка, фундамент его дальнейшего благополучия. По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, ориентирование родителей на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям большое количество времени приходится проводить сидя). Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеваниями органов дыхания. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) и органов дыхания. Необходимо дать родителям информацию о том, что именно в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Организованные физкультурные занятия с использованием корригирующей гимнастики, игрового стретчинга, релаксации, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок играет, бегает, прыгает, улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно- двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные свойства организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развивается воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем полноценнее осуществляется его развитие. Программа «Малыши-крепыши» построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (от 14.09.2014 г. №1726-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015г. №09-3242 «О направлении информации».

6. Устав и локальные акты МБДОУ «Детский сад №4» г. Костерёво

1.2 Цель и задачи программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков

Задачи:

Обучающие:

- формировать и совершенствовать у дошкольника жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.);
- сделать достоянием каждого ребёнка элементарные базовые знания по гигиене;
- формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- предупреждать развитие плоскостопия, осуществлять своевременную коррекцию при его наличии;
- выполнять различные физкультурно-спортивные упражнения;
- побуждать детей проявлять двигательное творчество, эмоциональную и двигательную раскрепощённость.

развивающие:

- способствовать функциональному развитию органов (сердце, лёгкие и др.) и систем организма (сердечно - сосудистая, дыхательная и костная);
- создать условия для формирования гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы.
- сформировать элементарные умения и навыки «самоврачевания»;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

воспитательные:

- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены;
- вызвать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- способствовать развитию воли, целеустремлённости;
- формировать позитивные качества характера;
- способствовать эмоциональному развитию детей;
- воспитывать эстетические потребности личности ребёнка.

1.3 Возраст и категории обучающихся

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5 – 6 лет. Возраст 5 лет – период стремительного роста ребенка. Влияние на рост оказывает гипофиз. При этом наиболее быстро растут нижние конечности. Гормоны щитовидной железы стимулируют подвижность ребенка, что усиливает процессы расходования питательных веществ. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен. С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у ребенка совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе и беге, в прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков, и качество их улучшает. Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и потому существует опасность перегрузки сердца работой. В этом возрасте у ребенка улучшается состав крови, растет количество красных клеток и повышается содержание гемоглобина. Это говорит о том, что в организме ребенка увеличивается газообмен. Значит, повышается его жизнеспособность и работоспособность. К 6 годам значительно увеличивается жизненная емкость легких. Как в анатомическом, так и в физиологическом плане продолжает развиваться нервная система.

Данный период проходит под знаком интенсивного развития игровой деятельности, содержание и формы которой существенно обогащаются и усложняются. Наряду с этим в жизни детей все шире начинают входить элементы труда и учения. Благодаря развитию и возникновению элементов этих новых видов деятельности у дошкольников интенсивно формируется произвольность в ее разнообразных проявлениях. По мере формирования произвольности возрастает творческий потенциал его деятельности.

Продолжается работа по творческому освоению детьми более сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень произвольности движений по сравнению с предшествующей возрастной

группой. Решение соответствующих двигательных задач также требует от ребенка двигательной находчивости, а в ряде случаев – двигательной импровизации.

Приоритетной становится организация совместной деятельности детей по решению различных двигательных проблем. Учитывая накопленный ребенком опыт игровой деятельности, особое внимание уделяют дальнейшему развитию выразительности детских движений, в том числе – их символической функции. Развитие игры и художественного творчества создает почву для формирования у воспитанников старшей группы способности к конструированию и передаче через движение относительно сложных эстетических образов. Все это способствует возникновению у детей отчетливо выраженного интереса к собственным двигательным возможностям и стремления к их проявлению.

1.4 Уровневость программы

Уровень базовый.

1.5 Формы работы

Формы работы: Основной технологией обучения по программе выбрана **игровая**. Во все занятия включены всевозможные игры, занимательные упражнения на профилактику ОДА и плоскостопия, пальчиковая, дыхательная гимнастики, гимнастика для глаз, самомассаж, Су-джок- массаж, подвижные игры и др.

Здоровьесберегающие технологии: физкультминутки, дыхательная гимнастика, музыкально-ритмические паузы, специальные упражнения для рук, для глаз применяются на всех занятиях. Смена видов деятельности так же снижает утомляемость ребёнка. Большое значение имеет психологический климат на занятии, которые создаёт педагог, речь педагога, его эмоциональная сторона.

ИКТ-технологии: компьютер предоставляет широкие возможности применения наглядности по ознакомлению с личной гигиеной, валеологией и др.

Технология деятельностного подхода, где главное место отводится активной, разносторонней деятельности обучающихся.

Использование мультимедийных средств, введение игровых персонажей эмоционально окрашивают занятия, стимулирует детей к проявлению физической познавательной, речевой активности.

Знакомство детей с символикой, атрибутикой, различными видами спорта способствуют развитию интереса к физкультуре и спорту.

Для вовлечения родителей в процесс здоровьесбережения используются: показ открытых занятий, развлечения, праздники.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала.

1.6 Продолжительность реализации программы:

Сроки реализации Программы - 1 год. Занятия проводятся с сентября по май во второй половине дня, когда дети не заняты в ООД. Количество детей в группе 10 - 12 человек.

Общее количество часов в год – 70 часов. Продолжительность занятий исчисляется:

- - в старшей группе – не более 25 минут;
- - в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

1.7 Планируемые результаты образовательные:

Результаты обучения:

По окончании обучения учащиеся будут:

знать основы ЗОЖ, овладеют элементарными навыками самомассажа;

научатся расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки;

приобретут знания о спорте.

Результаты воспитывающей деятельности: сформируется устойчивая потребность в ежедневной двигательной деятельности;

сформируются отношения к своему здоровью, как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Результаты развивающей деятельности:

улучшатся показатели физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия в соответствии с возрастом дошкольников; укрепится осанка;

снизится заболеваемость ОРВИ, ОРЗ, гриппа.

Обучающиеся смогут использовать полученные навыки в практической деятельности, в повседневной жизни.

2. Содержание программы

Принципы отбора содержания:

- лично - ориентированного подхода (обращение к опыту ребенка, учет индивидуальных особенностей);

- природосообразности (учитывается возраст воспитанников);
- взаимодействия и сотрудничества (работа в паре, работа в сотворчестве с педагогом);
- систематичности, последовательности, повторяемости и наглядности обучения;
- «от простого – к сложному»;
- доступности и оздоровительной направленности.

В содержание занятий входят разнообразные формы работы:

- основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание и др.);
- общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов);
- упражнения для осанки и профилактики плоскостопия;
- корригирующая гимнастика;
- логоритмика;
- самомассаж шеи, лица, ушей, рук, ног;
- су-джок массаж;
- дыхательные упражнения;
- упражнения с мячами – массажерами;
- гимнастика для глаз;
- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения, регулирующие мышечный тонус;
- подвижные и малоподвижные игры.
- Перспективное планирование

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений. Отличительные особенности программы «Малыши - крепыши» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж. 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в сводных таблицах.

2.1 Учебный план

ЗАНЯТИЯ	Количество занятий	5-6 лет	
		1 занятие 25 мин	
		Теор.	Прак.
№ 1 Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	1	7	18
№ 2 «Береги свое здоровье»	2	12	38
№ 3 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	3	15	60
№ 4 «Спортландия»	2	12	38
№ 5 «Почему мы двигаемся?»	2	12	38
№ 6 «Веселые матрешки»	2	12	38
№ 7 «По ниточке»	3	15	60
№ 8 «Ловкие зверята»	2	10	40
№ 9 «Зарядка для хвоста»	2	10	40
№ 10 «Вот так ножки»»	3	15	60
№ 11 «Ребята и зверята»	2	10	40
№ 12 «Пойдем в поход»	3	18	57
№ 13 «Веселые танцоры»	3	15	60
№ 14 «Учимся правильно дышать»	3	15	60
№ 15 «Мальвина и Буратино»	2	14	36
№ 16 «Незнайка в стране здоровья»	2	10	40
№ 17 «Магазин шляп»	2	10	40
№ 18 «Мы куклы»	2	10	40
№ 19 «Мы танцоры»	3	15	60
№ 20 «Поможем Буратино»	2	12	38
№ 21 «Отгадай загадки»	2	12	38
№ 22 «Веселая мозаика»	2	12	38
№ 23 «Будь здоров!»	3	15	60
№ 24 «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	2	14	36
№ 25 «Вот чему мы научились»	2	10	40
№ 26 «Веселый колобок»	2	10	40
№ 27 «Цирк зажигает огни»	2	12	38
№ 28 «Море»	2	12	38
№ 29 «Цветочная страна»	3	15	60
№ 30 «Сказочная поляна»	2	12	38
№31»КВН «Я здоровье берегу»	1	12	13
№32 Диагностика	1	8	17
Итого	70	393	1319

2.2 Образовательные и учебные форматы

Программа разработана таким образом, чтобы дошкольникам было весело и интересно заниматься фитнесом, и они с удовольствием могли выполнять все задания.

В программу включены разнообразные виды физкультурных занятий: традиционные с элементами игровой технологии обучения, тематические, комплексные, на подвижных играх и играх с элементами спорта или спортивных упражнений (игровые), сюжетные, сюжетно-игровые, с элементами диагностики физического развития.

Для поддержания интереса к занятиям используется *комплекс игровых приемов и методик*: игровая мотивация, двигательный сюжетно-игровой рассказ, коммуникативные, подвижные дидактические игры, имитационные движения, использование игровых атрибутов, художественного слова. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Механизм оценивания образовательных результатов.

В зависимости от того, насколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка, она оценивается следующим образом:

- - **высокий уровень** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка;
- - **средний уровень** – характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка;
- **низкий уровень** – данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОУ (сентябрь и май);
- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями;
- анкетирования родителей.

- **Формы подведения итогов** реализации программы:

1 этап – выступление на родительском собрании, открытое занятие кружка, выставка рисунков детей на физкультурную тематику.

2 этап – выступление на родительском собрании, совместное с родителями занятие, фоторепортаж фрагментов занятий;

3 этап – выступление на общей родительской конференции, открытый физкультурный

досуг.

Данные мониторинга являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

ФИО ребенка	Дата рождения/возраст	Рост	Вес	Гр. зд-я	Мед/отвод

Диагностические тесты для детей 5-6 лет.

Физические качества	Критерии		
I. Выносливость	1. Бег	Бег на скорость 30м	
		На выносливость	
	2. Ходьба	В приседе	
		В полуприседе	
		С преодолением препятствий	
	3. Прыжки	Прыжки с продвижением вперёд (с предметом и без)	
		Прыжки на 1-ой ноге, толкая другой предмет	
		С ноги на ногу с продвижением (4-6м.)	
	2. Сила	1. Метание	Набивного мяча 1кг.
В даль (правой, левой рукой) предметов разной формы и массы			
2. Прыжки		В длину с места см.	
		На предмет (40 см.)	
		Высоту с разбега (30-50 см.)	
3. Отжимание		На спине (кол. сек.)	
		На руках (кол. раз)	
4. Вис		Углом	
		На 2х руках, на 1-ой	
		На перекладине	
3. Гибкость		1. наклон туловища	На полу: вперёд, стоя, сидя
			Повороты туловища
	Наклоны туловища		
4. Ловкость	1. Бег	Бег прыжками	
		Бег с выполнением задания	
		Бег с предметами (мяч, скакалка)	
	2. Подлезание, лазанье	По пластунски (4-5м.)	
		Пролезание через препятствия	
	3. Бросание, ловля	Пролезать в обруч (боком, снизу, прямо).	
		Бросание мяча (вперёд, снизу, от груди, через голову)	
		Бросание мяча вверх и ловля его 1-ой рукой	
		Отбивание мяча о землю и ловля 2-мя руками 10раз (стоя на месте)	
5. Координация движений	1. Динамическое равновесие	Ходьба с закрытыми глазами (3-5м)	
		Ходьба по наклонной (ускоренным шагом)	
		Повороты на носках (вправо, влево на 180,* 360*,) в быстром темпе, руки на поясе	
	2. Акробатические упражнения	Ножницы, Гусеница, Паук	
	3. Метание в цель	Забрасывание мяча в корзину	
		Метание в цель (и.п. сидя, стоя, на коленях)	
		Метание в движущую цель	

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование
1.	Ноутбук, музыкальный центр, проектор
2.	Скакалки
3.	Мячи (большие, средние, малые)
4.	Мячи - ёжики (массажные)
5.	Скамейки
6.	Ленты на кольцах
7.	Мешочки с песком
8.	Ребристые дорожки
9.	Платочки
10.	Гимнастические палки
11.	Обручи
12.	Кубы
13.	Флажки
14.	Батут
15.	Тренажер-шагомер
16.	Коврики- «кочки»
17.	Канаты
18.	Кегли
19.	Гантели
20.	Погремушки
21.	Дуги для подлезания
22.	Маски для подвижных игр
23.	Тоннели для подлезания
24.	Коврики для занятий
25.	Напольные ориентиры
26.	Мягкие модули

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактический материал:

Стихи и загадки на спортивную тематику

схемы самомассажа

иллюстрации и альбомы со спортивной тематикой

картотека дыхательных упражнений

комплексы по профилактики плоскостопия и нарушения осанки

гимнастика для глаз

картотека подвижных игр

картотека физкультминуток

карточки-схемы ОРУ для утренней гимнастики

дидактические игры о спортивном инвентаре и видах спорта

наглядно-информационный материал для родителей.

Информационные ссылки:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad>

<http://planetadetstva.net/vospitatelam/korrekcionnaya-rabota-vospitatelam>

<http://ped-kopilka.ru/vospitateljam/metodicheskie-rekomendaci>

<http://dou-sad.ru/>

3. Список литературы

- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения.
- Гаврилова В. В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.

- Бойко В. В. Бережнова О. В. Физическое развитие дошкольников. – Голицина Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Щетинина М. Н. Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей.
- Галанова А. С. Оздоровительные игры. Развивающие игры для малышей.
- Нищева Н. А. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.
- Нищева Н. А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников.
- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (для занятий с детьми 3-7 лет), Мозаика-Синтез, 2014г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», Мозаика-Синтез, 2013г.
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Мозаика-Синтез, 2014г.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду» (старшая гр.), Мозаика-Синтез, 2015г.
- Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. ООО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2010г.
- Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников, ООО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012г.
- Картушина М. Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» М: «ТЦ Сфера» 2003г.

Календарный учебный график

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю для каждой возрастной группы с 1 сентября по 25 мая, в последнюю неделю месяца проводится игровое занятие. Группа набирается до 12 детей. Один раз в год проводится итоговое развлечение для детей и родителей.

Уровень усвоения программы: базовый. Академический час занятия равен 25 минутам для возраста 5-6 лет.

Возрастная группа	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
Старшая	2/25 мин	8/16ч	70/70ч

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	6	15.15-15.40	групповая	1	Введение.	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
2.	сентябрь	8	15.15-15.40	групповая	1	№ 2 «Береги свое здоровье»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
3.	сентябрь	13	15.15-15.40	групповая	1	№ 2 «Береги свое здоровье»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
4.	сентябрь	15	15.15-15.40	групповая	1	№ 3 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
5.	сентябрь	20	15.15-15.40	групповая	1	№ 3 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
6.	сентябрь	22	15.15-15.40	групповая	1	№ 3 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
7.	сентябрь	27	15.15-15.40	групповая	1	№ 4 «Спортландия»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
8.	сентябрь	29	15.15-15.40	групповая	1	№ 4 «Спортландия»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
9.	октябрь	4	15.15-15.40	групповая	1	№ 5 «Веселые матрешки»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
10.	октябрь	6	15.15-15.40	групповая	1	№ 5 «Веселые матрешки»	музыкально-спортивный	Наблюдение

							зал	
11.	октябрь	11	15.15-15.40	групповая	1	№ 6 «Пониточке»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
12.	октябрь	13	15.15-15.40	групповая	1	№ 6 «Пониточке»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
13.	октябрь	18	15.15-15.40	групповая	1	№ 6 «Пониточке»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
14.	октябрь	20	15.15-15.40	групповая	1	№ 7 «Ловкие зверята»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
15.	октябрь	25	15.15-15.40	групповая	1	№ 7 «Ловкие зверята»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
16.	октябрь	27	15.15-15.40	групповая	1	№ 8 «Зарядка для хвоста»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
17.	октябрь	31	15.15-15.40	групповая	1	№ 8 «Зарядка для хвоста»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
18.	ноябрь	31	15.15-15.40	групповая	1	№ 9 «Вот так ножки»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
19.	ноябрь	1	15.15-15.40	групповая	1	№ 9 «Вот так ножки»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
20.	ноябрь	3	15.15-15.40	групповая	1	№ 9 «Вот так ножки»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
21.	ноябрь	8	15.15-15.40	групповая	1	№ 10 «Ребята и зверята»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
22.	ноябрь	10	15.15-15.40	групповая	1	№ 10 «Ребята и зверята»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
23.	ноябрь	15	15.15-15.40	групповая	1	№ 11 «Пойдем в поход»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение

24.	ноябрь	17	15.15-15.40	групповая	1	№ 11 «Пойдем в поход»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
25.	ноябрь	22	15.15-15.40	групповая	1	№ 11 «Пойдем в поход»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
26.	ноябрь	23	15.15.-15.40	групповая	1	№ 12 «Льдинки, ветер и мороз»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
27.	ноябрь	29	15.15-15.40	групповая	1	№ 12 «Льдинки, ветер и мороз»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
28.	ноябрь	31	15.15-15.40	групповая	1	№ 13 «Веселые танцоры»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
29.	декабрь	6	15.15-15.40	групповая	1	№ 13 «Веселые танцоры»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
30.	декабрь	8	15.15-15.40	групповая	1	№ 13 «Веселые танцоры»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
31.	декабрь	13	15.15-15.40	групповая	1	№ 14 «Учимся правильно дышать»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
32.	декабрь	20	15.15-15.40	групповая	1	№ 14 «Учимся правильно дышать»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
33.	декабрь	22	15.15-15.40	групповая	1	№ 15 «Мальвина и Буратино»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
34.	декабрь	27	15.15-15.40	групповая	1	№ 15 «Мальвина и Буратино»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
35.	январь	11	15.15-15.40	групповая	1	№ 16 «Незнайка в стране здоровья»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
36.	январь	17	15.15-15.40	групповая	1	№ 16 «Незнайка в стране здоровья»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение

37.	январь	19	15.15-15.00	групповая	1	№ 17 «Магазин шляп»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
38.	январь	4	15.15-15.40	групповая	1	№ 17 «Магазин шляп»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
39.	январь	26	15.15-15.40	групповая	1	№ 17 «Магазин шляп»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
40.	Январь	31	15.15-15.40	групповая	1	№ 18 «Мы куклы»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
41.	февраль	2	15.15-15.40	групповая	1	№ 18 «Мы куклы»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
42.	февраль	7	15.15-15.40	групповая	1	№ 19 «Учимся правильно дышать»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
43.	февраль	9	15.15-15.40	групповая	1	№ 19 «Учимся правильно дышать»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
44.	февраль	14	15.15-15.40	групповая	1	№ 19 «Учимся правильно дышать»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
45.	февраль	16	15.15-15.40	групповая	1	№ 20 «Поможем Буратино»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
46.	февраль	21	15.15-15.40	групповая	1	№ 20 «Поможем Буратино»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
47.	февраль	28	15.15-15.40	групповая	1	№ 21 «Отгадай загадки»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
48.	февраль	27	15.15-15.40	групповая	1	№ 21 «Отгадай загадки»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
49.	март	2	15.15-15.40	групповая	1	«Путешествие в страну Шароманию»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
50.	март	9	15.15-15.40	групповая	1	№ 22 «Веселая мозаика»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение

51.	март	14	15.15-15.40	групповая	1	№ 22 «Веселая мозаика»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
52.	март	16	15.15-15.40	групповая	1	№ 23 «Будь здоров!»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
53.	март	21	15.15-15.40	групповая	1	№ 23 «Будь здоров!»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
54.	март	23	15.15-15.40	групповая	1	№ 23 «Будь здоров!»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
55.	март	28	15.15-15.40	групповая	1	№ 24 «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
56.	Март	30	15.15-15.40	групповая	1	№ 24 «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
57.	апрель	4	15.15-15.40	групповая	1	№ 25 «Вот чему мы научились»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
58.	апрель	6	15.15-15.40	групповая	1	№ 25 «Вот чему мы научились»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
59.	апрель	11	15.50-15.40	групповая	1	№ 26 «Веселый колобок»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
60.	апрель	13	15.15-15.40	групповая	1	№ 26 «Веселый колобок»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
61.	апрель	18	15.15-15.40	групповая	1	№ 27 «Цирк зажигает огни»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
62.	апрель	20	15.15-15.40	групповая	1	№ 27 «Цирк зажигает огни»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
63.	апрель	25	15.15-15.40	групповая	1	№ 27 «Цирк	музыкально-спортивный	Наблюдение

						зажигает огни»	зал	ние
64.	апрель	27	15.50-15.40	групповая	1	№ 28 «Море»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
65.	май	2	15.15-15.40	групповая	1	№ 28 «Море»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
66.	май	4	15.15-15.40	групповая	1	№ 29 «Цветочная страна»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
67.	май	7	15.15-15.40	групповая	1	№ 29 «Цветочная страна»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
68.	май	11	15.15-15.40	групповая	1	№ 29 «Цветочная страна»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
69.	май	16	15.15-15.40	групповая	1	№ 30 «Сказочная поляна»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение
70.	Май	18	15.15-15.40	групповая	1	№ 30 «Сказочная поляна»	музыкально-спортивный зал	Наблюдение/выполнение

Тематический план

Октябрь

1. «Почему мы двигаемся?» (познавательное)

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. П/И «Кукушка»
4. Релаксация «Лес»

2. «Веселые матрешки»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Комплекс «матрешки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/И «Поймай мяч ногой»

3. «По ниточке»

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. П/И «Кукушка»
3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

4. «Ловкие зверята»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Самомассаж
3. П/И «Обезьянки»
4. Упражнение «В лесу»

Ноябрь

1. «Зарядка для хвоста»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. Релаксация «Море»

2. «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
2. Комплекс статистических упражнений
3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

3. «Ребята и зверята»

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
4. Релаксация под звучание музыки.

4. «Пойдем в поход» (с родителями)

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/И «Птицы и дождь»
4. Игра «Ровным кругом»

Декабрь

1. «Веселые танцоры»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Релаксация «Снег»

2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Структура занятия

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»
3. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»
4. Релаксация «Спинка отдыхает»

Работа с родителями

4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Задание на проверку своего пульса.
3. Комплекс упражнений на дыхание.
4. Упражнение «Жмурки»
5. Контрольное измерение пульса
6. Упражнение «Буратино»

Январь

1. «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики»
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнение «Буратино»
2. «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»

4. Самомассаж
5. Релаксация «Отдыхаем»

Февраль

1. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.
3. Упражнение в вися.
4. Игра «Ходим в шляпах»

2. «Мы куклы»(с родителями)

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.
2. Ритмический танец «Куклы»
3. П/И «Ходим в шляпах»
4. Релаксация «Куклы отдыхают»

3. «Мы танцоры»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения в низких и. п.
3. Упражнение «Делим тортик»
4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

4. «Путешествие в страну Шароманию»

Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шары»
2. упражнения на фитбол-мячах
3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
4. Релаксация «Шарик»

Март

1. «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Самомассаж спины и стоп.
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

2. «У царя обезьян»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в вися.
4. упражнение «Положи банан»

3. «Отгадай загадки»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол –мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

4. «Детский старти-нейджер»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамики близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж «Рисунок на спине»

Апрель

1. «Будь здоров»

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками.

2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения.
4. П/И «Не урони»

3.«Старик Хоттабыч»(практическое занятие совместно с родителями)

Структура занятия

1. Самомассаж стоп.
2. «Дорожка здоровья»
3. Танец «Утят»
4. Упражнения с массажными мячами.
5. Танец ножек «Матрешки»
6. Упражнение «Переложи бусинки»
7. Упражнение «Рисуем ногами»
8. Релаксация «Спокойный сон»

4. «Веселый колобок»

Структура занятия

1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. Упражнение «Скатаем колобок»
3. П/И «Колобок и звери»
4. Самомассаж массажными мячами.

Май

1. «Цирк зажигает огни»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. П/И «Карусель»
4. Упражнения на дыхание и расслабление.

2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнение в виси.

3. ПИ «Пятнашки»
4. Релаксация «Весна»

3. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»

Структура занятия

Задания и конкурсы.

4. Диагностика

Структура занятия

Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »