

Администрация Чебоксарского района Чувашской Республики  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Кугесьский  
детский сад «Пурнеске» Чебоксарского района Чувашской Республики

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от  
02.11.2020 № 26-ВО

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности по спортивной гимнастике  
«Здоровейка» для детей 5-7 лет**

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Уривалова Алина Юрьевна

## Содержание

### 1. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.1.3. Характеристики особенностей детей 4-7 лет, значимые для реализации программы.....	4
1.1.4. Отличительные особенности программы .....	5
1.2. Планируемые образовательные результаты .....	5
1.2.1. Целевые ориентиры освоения детей.....	5
1.2.2. Система оценки результатов освоения программы .....	7

### 2. Содержательный раздел программы

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.....	7
2.1.1. Вариативные формы, методы и средства реализации программы.....	10
2.1.2. Особенности образовательной деятельности .....	10
2.1.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	11
2.1.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	11

### 3. Организационный раздел программы

3.1. Планирование работы с детьми.....	12
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	16
3.3. Материально-техническое обеспечение .....	16
3.4. Список литературы.....	17

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по оздоровительной гимнастике «Будь здоров» для детей 5-7 лет (далее – Программа) разработана для детей 5-7 лет

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании методических пособий врачей ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Степановой Н.М., Кузьминой Л.Г.

**1.1.1. Цель программы:** Создание условий для гармоничного физического развития дошкольников и укрепления здоровья, профилактики нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

#### **Задачи программы:**

1. Формировать правильную осанку и правильное развитие свода стопы.
2. Совершенствовать работу по укреплению мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Развивать мышцы туловища для создания плотного мышечного корсета.
4. Совершенствовать работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развивать физические качества, двигательные умения и навыки дошкольников.
6. Развивать равновесие и координационные способности.
7. Формировать потребность использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повысить эмоциональный тонус.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации:** 1 год.

Старшая группа: Дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

Подготовительная группа: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела. Важно правильное выполнение каждого упражнения, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

### **1.1.2. Принципы формирования рабочей программы:**

#### **1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

#### **2. Принцип наглядности.**

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

#### **3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

#### **4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

### **1.1.3. Характеристики особенностей развития детей 4-7 лет, значимые для разработки и реализации программы**

В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. К 6 годам ребёнок владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

### **1.1.4. Отличительные особенности программы**

Планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 72 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью 20 минут — средняя группа, 25 минут — старшая группа, 30 минут — подготовительная к школе группа. С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

**Общеразвивающие упражнения** позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

## **1.2. Планируемые образовательные результаты.**

### **1.2.1. Предполагаемый результат**

Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Программа предусматривает проведение **мониторинга физического развития** детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели ДОУ знакомятся с работой педагога

и детей на коллективных просмотрах и в открытые дни в начале, в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

### 1.2.2. Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры физического воспитания детей 4-7 лет не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не является основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребёнка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволяет ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

#### МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-7-10	5-8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28	25-35 30-40	35-45 40-60

*Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса* (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

*Тест для определения силовой выносливости мышц спины* (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

*Тест для определения гибкости позвоночника* (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

*Тест для определения статического равновесия* (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

#### **Оценка освоения результатов программы:**

- низкий
- средний
- высокий

## **2. Содержательный раздел программы**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка**

#### **Упражнения общей направленности.**

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

*Строевые упражнения* являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

*Общеразвивающие упражнения* вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

*Упражнения на растягивание и расслабление мышц* способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

*Упражнения на дыхание* — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

*Массаж* включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

#### **Упражнения специальной направленности.**

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

*(Описание игр в приложении)*

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

*Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:*

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»
5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеши, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»
19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»
21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

*Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:*

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»

9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»
12. «Как стоять?»
13. «Выпрями ноги»
14. «Футбол в кругу»
15. «Голодная акула»

### **2.1.1. Вариативные формы, методы и средства реализации программы.**

Для реализации рабочей программы предусматривается использование следующих **форм** организации обучения:

- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня: утренняя гимнастика, физкультминутка, двигательная разминка, подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- активный отдых: досуги, праздники, день здоровья, неделя здоровья;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- индивидуальная работа с детьми совместно с семьёй;
- занятия по физическому развитию.

Предусматривается использование следующих **методов и приёмов**:

- методы слухового восприятия: рассказ, описание, беседа, разговор, распоряжение, оценка, команда, подсчёт;
- методы зрительного восприятия: показ физических упражнений, демонстрация наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии, диафильмы, видеофильмы), показ упражнений в различных плоскостях при выполнении сложных упражнений;
- методы двигательного восприятия;
- методы строго регламентированного упражнения: метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, равномерный метод, переменный метод, повторный метод;
- методы частично регламентированного упражнения: игровой метод, соревновательный метод.

Средства реализации программы: окружающая действительность, предметная среда, обучение, физкультурная деятельность

### **2.1.2. Особенности образовательной деятельности.**

Реализация задач предусматривает фронтальное и групповое проведение различных видов деятельности детей. Занятия проводятся как одновидовые, так и интегрированные. Модели организации обучения: совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей.

### **2.1.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

В соответствии с принципом тематизма определены темы недели месяца.

### **2.1.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

#### **Сентябрь**

1. Ознакомить родителей со спортивной базой детского сада (спортзал, спортплощадка, инвентарь, пособия).
2. Включить родителей в решение задач закаливания организма ребёнка. Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта
1. Провести консультацию «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья».
2. Провести консультацию по теме «Значимость игр с мячами в старшей группе».

#### **Октябрь**

1. Педагогическая библиотека для родителей «Физкультура в детском саду и дома».
2. Организовать конкурс выполнения пальчиковой гимнастики родителями и детьми.
3. Оформить альбом «Наши руки сильные, ловкие, умелые».
4. Провести беседу о соблюдении теплового режима (одежда детей в холодное время года).

#### **Ноябрь**

1. Физкультурный досуг «Туристы», с.31.(7)-развитие интереса к спортивным играм и упражнениям.
2. Беседа на тему: «Значимость формирования правильной осанки детей».
3. Анкетирование родителей по определению привычной позы ребёнка
4. Физкультурный досуг «Папа, мама, я- спортивная семья»(Игровые упражнения, игры-эстафеты, игровые задания)

#### **Декабрь**

1. Консультация «Закаливание детей 5-6 лет»
2. Беседа с родителями : «Одежда детей на занятиях по физкультуре»
3. Показ утренней гимнастики родителям.
4. Информация на стенд: «Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни детей».

#### **Январь**

1. Совместная работа с родителями по изготовлению нетрадиционного физкультурного оборудования.
2. Консультация на тему: «Активный отдых всей семьей зимой»
3. «Зимняя сказка»- привлечение к сооружению спортивных построек из снега.

#### **Февраль**

1. Совместная работа стенгазета «Знаменитые спортсмены Чувашии»
2. Консультация «Зимние спортивные развлечения».
3. Участие родителей в подготовке атрибутов к спортивному празднику: «день защитников Отечества».

#### **Март**

1. Консультация «Домашний стадион своими руками».
2. Спортивный праздник «Моя спортивная мама».
3. Беседа «В какие чувашские народные игры играют дети 5-6 лет».
4. Круглый стол «В здоровом теле- здоровый дух».

#### **Апрель**

1. Совместная выставка рисунков «Моя спортивная семья»
2. Информация на стенд «Одежда детей в весенний период».
3. Консультации для родителей на тему: «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию».
4. Фотовыставка «Мой веселый звонкий мяч».

#### **Май**

1. Совместный туристический поход «Мы- туристы».
2. Консультация «Роль подвижной игры в жизни дошкольника»
3. Совместная работа по благоустройству участка для игр и прогулок детей.
4. Консультация «Опасность- дорога».

### **3. Организационный раздел программы.**

#### **3.1 Планирование работы с детьми.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Работа студии строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса, проводится в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объемом учебной нагрузки с учетом требований СанПиН 2.4.1.3049-13.

#### **Расписание занятий**

Название кружка	Дни недели / время проведения				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Спортивной гимнастики «Здоровейка»	16.15-16.45 17.20-17.50				16.15-16.45 17.20-17.50

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
занятий с детьми старшей группы**

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь	1-2 недели	Советы доброго Волшебника	1 «Сделай фигуру»2. «Держи плечи прямо»	Дорожка с отпечатками стоп, мешочки, крышки от фломастеров
	3-4 недели	Веселая семейка	1. «Котята и щенята»	Канат, массажные мячи
Октябрь	1-2 недели	В магазин игрушек	1. «Машины»	Массажные мячи, кольца от серсо
	3-4 недели	Вот поезд наш едет	1. «Грузовой поезд» (по типу игры «Поспеши, но не урони»)2. «1,2—не зевай, в поезде место занимай»	Мячи среднего размера, кольца от серсо
Ноябрь	1-2 недели	Цирк	1. «Сделай фигуру»	Канат, маты, обручи малые, цветные палочки
	3-4 недели	Прогулка на речку	1. «Спрыгни в воду»2. «Большие и маленькие волны»	Канат, камушки
Декабрь	1-2 недели	Путешествие белой вороны	1. «Цветные автомобили»	Кольца от серсо, цветные флажки
	3-4 недели	Здравствуй, Зимушка-зима	1. «Сугробы»2. «Льдинки, ветер и мороз»	Большие резиновые мячи, обручи малые
Январь	1-2 недели	Праздник мяча	1. «Охотник и зайцы»2. «Колобок» (чув. нар. игра)	Большие резиновые мячи
	3-4 недели	Обезьянки	1. «Обезьяны и охотник»	Гимнастические палки
Февраль	1-2 недели	Поход в кукольный театр	1. «Танец маленьких волшебников» (с цв. ленточками)	Цветные ленточки
	3-4 недели	Военный парад	1. «Разведчики и пограничники»2. «Часовой»	Канат, большой мяч, мешочки
Март	1-2 недели	На лесной полянке	1. «Совушка»2. «Поспеши, но не урони».	Мешочки, туннель, цветные палочки

	3-4 недели	Мишка-топтыжка	1. «Перетяги-вание»2. «Не оставайся на земле»	Массажные мячи, гимнастические палки
Апрель	1-2 недели	В поле мы пойдём, зернышек себе найдем	1. «Кот и мыши»	Веревки, камушки
	3-4 недели	Путешествие на кораблях	1. «Спрыгни в воду»2. «Голодная акула»	Туннель, мешочки, кубики
Май	1-2 недели	Веселая физкультура	1. «Цветные автомобили»	Массажные мячи, кольца от серсо, цветные флажки
	3-4 недели	Мячики-ежики	1. «Самолеты»2. «Не оставайся на полу»	Массажные мячи

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН занятий с детьми подготовительной группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь	1-2 недели	Держи осанку	1. Китайские пятнашки«2. «Ель, елка, елочка»	Мешочки (400гр.), обруч большой
	3-4 недели	На огород	1. «Огуречик»2. «Овощи-фрукты»	Мешочки, обручи малые, крышки от фломастеров
Октябрь	1-2 недели	Волшебное колечко	1. Эстафета «Гордая цапля»2. «Паук и мухи»	Кольца от серсо, большие мячи
	3-4 недели	Гимнасты	1. «Черепашка»2. «Стоп»	Ортопедические мячи, обруч, палочки цветные
Ноябрь	1-2 недели	Мячики-ежики	1. «Забрось мяч в лунку»2. «Не оставайся на полу»	Массажные мячи, малые обручи
	3-4 недели	Приключения кота Леопольда	1. «Акула» (чув. нар. игра)2. «Солнечный зайчик»	Гимнастические палки, велотренажеры, беговые дорожки
Декабрь	1-2 недели	Космическое путешествие	1. «Китайские пятнашки»2. «Тише едешь, дальше будешь»	Кольца от серсо, канат, туннель
	3-4	Школа мяча	1. «Сидячий футбол»2. «Шмель»	Большие мячи, цветные палочки,

	недели			мячи-«ёжики»
Январь	1-2 недели	На прогулку в детский парк	1. «Перетягивание валика»2. «Хитрая лиса»	Беговая дорожка, велотренажер, гимнастическая лесенка
	3-4 недели	Путешествие сороконожки	1. «Паук и мухи»2. «Солнечная ванна для сороконожки»	Кольца от серсо, камушки, массажеры для ног, скамейка, дуги, кубы
Февраль	1-2 недели	Летчики	1.Игры-соревнования:«Поменяй шасси», «Заправь самолет» 2. «Не оставайся на полу»	Гимнастические палки, мешочки, цилиндры
	3-4 недели	Морское царство	1. «Поднять паруса»3. «Море, берег, парус»	Камушки, цилиндры, гимнастические скамейки
Март	1-2 недели	Весна в лесу	1.«Пятнашки елочкой»2. «Ель, ёлка, ёлочка»	Палки среднего размера, большие мячи
	3-4 недели	Путешествие на сказочную планету	1. «Ловишки с ленточками»2. «Страус»	Цветные ленточки, кубики, кегли
Апрель	1-2 недели	Заботимся о своей осанке	1. «Поспешите, но не урони»2. «Пятнашки ёлочкой»	Цветные ленточки, массажные мячи-ёжики
	3-4 недели	Кругосветное путешествие	1. «Сидячий футбол»2. «Охотник и обезьяны»	Маты, кубы, гимнастические палки, большой мяч
Май	1-2 недели	Тише едешь, дальше будешь	1. «Тише едешь, дальше будешь»2. «Караси и щука»	Кольца от серсо, массажные мячи, мешочки, старая газета
	3-4 недели	Встань прямо	1. «Встань прямо»2. «Охотник и обезьяны»	Камушки, велотренажер, массажер для ног

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации задач физического развития детей в детском саду имеется физкультурный зал, который обеспечивает активную двигательную деятельность.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение.

### **Оборудование зала**

1. Шведская стенка
2. Зеркальная стена
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Приставные лесенки, доски
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
7. Гимнастические мячи («хопы»)
8. Гимнастические палки
9. Обручи
10. Мешочки с песком
11. Дорожки со следочками

### **Вспомогательное оборудование**

1. Магнитофон
2. Аудиокассеты, CD-диски.

### **3.4. Список литературы :**

#### **1. Нормативная литература:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПин 2.4.1.3049-13.

#### **2. Учебно-методическая литература**

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
3. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
5. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.

8. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.