

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №4»  
Изобильненского городского округа Ставропольского края

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №6 от 26.08.2023г



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 4» ИГОСК  
(подпись ФИО)  
Приказ №34 от 26.08.2023г

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Уровень программы:** разноуровневая  
**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**«Азбука здоровья»**  
Возраст детей: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 год  
ID- номер программы в Навигаторе:

Автор составитель:  
Анохина Ирина Григорьевна  
инструктор по физкультуре

с. Московское  
2023 год

## 1. Пояснительная записка

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*  
В.А. Сухомлинский

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука Здоровья», разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 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. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г.

№ 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

10. Устава МБДОУ «Детский сад №4» ИГОСК

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука Здоровья», разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена с учетом межпредметных связей по областям: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

**Актуальность программы.** Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является предпосылкой к развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается, врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание, на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука Здоровья».

**Отличительная особенность программы** заключается в создании условий для формирования развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности в условиях ДОУ.

Одним из важнейших показателей здоровья детского организма является его естественная подвижность. Двигательная активность – биологическая потребность ребёнка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

Коллектив нашего детского сада стремится создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического

развития каждого ребенка. Накоплен опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе. В практику работы широко внедряются здоровьесберегающие технологии. Оснований для модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

- 1) необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
- 2) необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

**Характеристика обучающихся по программе** (адресат программы): Данная программа рассчитана для детей 3-7 лет. Посещение занятий проводится на добровольной основе. Набор в группы проводится по желанию и интересам детей (мальчики и девочки). Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий, количество обучающихся от 10 до 15 человек одного возраста.

### **Возрастные 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. 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.

#### 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.

#### 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»).

**Объем и срок реализации программы:** Объем программы – 144 часов.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год обучения: 36 часа в год.

2 год обучения: 36 часов в год.

3 год обучения: 36 часов в год.

4 год обучения: 36 часов в год.

1 год обучения -36 часов,

**Режим занятий** 1 раз в неделю по 1 часу академическому часу

Программа **является разноуровневой:**

- Стартовый уровень – воспитанники 2 младшей группы (3-4 года)
  - Базовый уровень – воспитанники средних и старших групп (4-6 лет)
  - Продвинутый уровень – воспитанники подготовительных групп (6-7 лет)
- Формы обучения.** Обучение по программе осуществляется в очной форме.

### Календарный учебный график

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
стартовый	2-я младшая группа	01.09.23	31.05.2024	36	36	1/36	1 раз в неделю по 1 часу
базовый	Средняя	01.09.24	31.05.2025	36	36	1/36	1 раз в неделю по 1 часу
базовый	старшая	01.09.25	31.05.2026	36	36	1/36	1 раз в неделю по 1 часу
продвинутый	подготовительная	01.09.26	31.05.2027	36	36	1/36	1 раз в неделю по 1 часу

**Режим занятий**

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» продолжительность занятий для детей дошкольного возраста составляет:

<b>Возраст детей</b>	<b>Длительность занятия</b>
от 3 до 4 лет	15 минут
от 4 до 5 лет	20 минут
от 5 до 6 лет	25 минут
от 6 до 7 лет	30 минут

Праздничные дни: 4 ноября - День народного единства.

23 февраля – День защитника Отечества,

8 марта – Международный женский день,

1 мая – Праздник Весны и Труда,

9 мая – День Победы,

Зимние каникулы с 01.01.2024 года по 08.01.2024 года

**Цель программы:** сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Учебно-тематический план  
(стартовый уровень)**

№	Название тем, разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация	<b>1</b>		<b>1</b>	беседа
2.	Тема 2. Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Выполнение упражнений
3.	Тема 3. Профилактика плоскостопия	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Выполнение упражнений
4.	Тема 4. Развитие мелких мышц лица и шеи	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	беседа
5.	Тема 5. Развитие органов дыхания	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Визуальный осмотр
6.	Тема 6. Массаж и самомассаж	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Выполнение упражнений
7.	Тема 7. Игровой стретчинг	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Выполнение упражнений
8.	Тема 8. Итоговое занятие	<b>1</b>		<b>1</b>	опрос
	Итого:	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

**Содержание программы.**

**Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация**

**Тема 2: «Пойдем с зайной гулять»**

**Теория.** Показ, объяснение детям, как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба, бег, Прыжки, бег.

Упражнения: «Тянемся к солнышку», «А мы вот какие!», пальчиковая гимнастика. Т.Ткаченко, «прокати мяч», «подбрось мяч вверх», «мячики танцуют», «попадем в звездочки»

П/игры «Веселые мячи», Игры на восстановление дыхания

**Тема 3: «В госях у курочки рябы»**

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба, бег. Упражнения: «Тянемся к солнышку», «Расправляем крылышки», «Ловим комарика», «Курочки клюют». Упражнения: пальчиковая гимнастика. Т.Ткаченко, упражнения с мячом и без него. Ползание до ориентира и обратно, упр. «помаша хвостиком». П/игры «Веселые мячи», «Раздувайся пузырь». Игры на восстановление дыхания: «Услышь свое имя и покажись»

**Тема 4: «Мишка - попрышка»**

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба, прыжки, бег. Упражнения: «Вот какие мы большие», «Покачаться как мишка», «Собируем ягоды», «Сидим, идем как мишки». Упражнения: пальчиковая гимнастика. Упражнения с мячом. П/игры: «Прятки с Мишкой», «Мишка косолапый». Игры на восстановления дыхания.

**Тема 5: Репка**

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба, бег, прыжки. Упражнения: «покажем ручки солнышку», «посадили репку», «Растет репка», «Попрыгаем возле репки», «Попрыгаем вместе». Упражнения: пальчиковая гимнастика. Упражнения с мячом. П/игры: «Собираем урожай», «Репка», Игра на восстановления дыхания: «Репка маленькая и большая»

**Тема 6: Девочки и мальчики**

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Упражнения с массажным мячиком: «Вращательные движения», «сжать и разжать мяч в ладонях», «Массировать мячом спину друг другу». Дыхательная гимнастика «Тихо-громко»

**Тема 7: «Воробушки»**

**Теория.** Разминка: Ходьба, бег, прыжки

**Практика:** Упражнения с мячом. «По горкам и ступенькам», «по мостику с камушками», «перешагни через бревнышко», «пролезь в тоннель»

***Планируемые результаты освоения программы (стартовый уровень)***

*3 – 4 года:*

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

**Учебно-тематический план  
(базовый уровень, средняя группа )**

№	Название тем, разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация	1	1	1	беседа
2.	Тема 2. формирование правильной осанки и	7	3	4	Визуальный осмотр

	развитие опорно-двигательного аппарата				
3.	Тема 3. профилактика плоскостопия	7	2	4	Визуальный осмотр, учитывая наличие припухлости, изменение формы стопы.
4.	Тема 4. Развитие мелких мышц лица и шеи	4	0	4	упражнения
5.	Тема 5. Развитие органов дыхания	5	2	4	Визуальный осмотр
6.	Тема 6. Массаж и самомассаж	5	1	4	беседа
7.	Тема 7. Игровой стретчинг	7	2	4	упражнения
	Итого:	36	11	25	опрос

### Содержание программы.

#### Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация

##### Тема 2: Прилетели воробьи

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами, Упражнения: Воробьишки машут крыльями, спрятались, дышать, греются на солнышке, радуются. Дыхательное упражнение: «Дуем на крылышки». Упражнение «Лебедь», «Волна». Игра: «воробьишки и кот»

Упражнение на релаксацию. «Солнышко»

##### Тема 3: Растем здоровыми

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами. Дыхательное упражнение «Рычание медвежат». Упражнения: ходьба по ребристой поверхности, ходьба змейкой, прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Упражнения: колобок, солнышко, жучок. Игра «Такси». Упражнение на релаксацию «Ах».

##### Тема 4: Спортивная прогулка

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами с логоритмикой. Дыхательное упражнение «Молодцы». Упражнения: паучки, веселые собачки, Упр. змея и рыбка. Игра «Принеси игрушку». Танец: по желанию детей. Упражнение на релаксацию «Подарок под елкой».

##### Тема 5: Поиграем с носиком с элементами дыхательной гимнастики

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Упражнения: «найди свой носик», «носик дышит», «носик тренируется», «носик радуется», «каша кипит», «Шагом марш»

**Тема 6:** Поиграем с ушками с элементами самомассажа

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Упражнения: «Покажи ушки, «Похлопаем ушками», «Наденем сережки на уши», «Покрутим козелок», «красивые ушки», «моем за ушками», «согреем наши ушки», Упражнения: паучки, веселые собачки, змея, рыбка, ходьба, ходьба, качели. Игра «Кролики»

**Тема 7:** Играем и танцуем

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами. Музыкальная игра «Зверобика». Дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей»

### Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

### **Учебно-тематический план (базовый уровень, старшая группа)**

№	Название тем, разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация	1	1	1	беседа
2.	Тема 2. формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	5	1	4	Визуальный осмотр
3.	Тема 3. профилактика плоскостопия	5	1	4	Визуальный осмотр, учитывая наличие припухлости,

					изменение формы стопы.
4.	Тема 4. Развитие мелких мышц лица и шеи	4	0	4	упражнения
5.	Тема 5. Развитие органов дыхания	6	2	4	Визуальный осмотр
6.	Тема 6. Массаж и самомассаж	5	1	4	беседа
7.	Тема 7. Игровой стретчинг	11	2	8	упражнения
	Итого:	36	7	29	опрос

### Содержание программы.

#### Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация

##### Тема 2: Лепим Буратино

**Теория.** Правила техники безопасности на занятиях. «Что такое правильная осанка?». Дать представление о правильной осанке.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами с заданиями для рук.

Упражнения «лепим лоб», «рисуем брови», «лепим глаза», дыхательные упражнения, «лепим уши», «лепим руки», «лепим пальчики на руках», «лепим ноги», «веселый Буратино». Игра «Великаны и гномики», Танец: «утята», Упражнение на релаксацию.

##### Тема 3: Повторяем цифры

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Забавная шестерка», «Стройная семерка», «Круглая восьмерка», «Пузатая девятка», «Рычалки». Упражнения: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Муравей», «Паучок», «Летучая мышь». П/игра «Второй лишний»

##### Тема 4: Какие мы красивые

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Упражнения: для укрепления мышц ног. «Игры, которые лечат», «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля».

П/игра «Найди свой цвет»

##### Тема 5: Веселые ребята (с элементами дыхательной гимнастики)

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Упражнения: «Проснулись», «Красные ушки», «Смешной живот», «Растягиваем позвоночник», «Ох уж эти пальчики», «Прогнулись», «Играем», Дыхательная гимнастика «Морзьянка». Упражнения: «Солнышко садится за горизонт», «ковшик», «деревце», «рыбка», П/игра «Мы веселые ребята».

##### Тема 6: Забавные художники (с элементами самомассажа)

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами с заданиями для рук.

Упражнения: «готовимся рисовать», «рисовать головой», «рисуем глазами», «рисуем руками», «устали руки», «рисуем локтями», «рисуем ногами», «художники отдыхают», «художники закончили работу»,

**Тема 7: Чтобы быть здоровым**

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом.

Упражнения: «Дорожка здоровья», «массаж ступней», Дыхательное упражнение «Гудок паровоза», Упражнения: П/игра «Через ручейки». Танец маленьких утят. Релаксация «Любопытная Варвара»

### **Планируемые результаты освоения программы**

*Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 года:*

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

### **Учебно-тематический план (продвинутый уровень, подготовительная группа)**

№	Название тем, разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация	1	1	1	беседа
2.	Тема 2. формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	5	1	4	Визуальный осмотр
3.	Тема 3. профилактика плоскостопия	5	1	4	Визуальный осмотр, учитывая наличие припухлости, изменение формы стопы.
4.	Тема 4. Развитие мелких мышц лица и шеи	4	0	4	упражнения

5.	Тема 5. Развитие органов дыхания	6	1	4	Визуальный осмотр
6.	Тема 6. Массаж и самомассаж	5	1	4	беседа
7.	Тема 7. Игровой стретчинг	11	2	8	упражнения
	Итого:	36	7	29	опрос

## Содержание программы.

### Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация

#### Тема 2: Летом в деревне Простоквашино

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Построение в колонну. Ходьба с изменением темпа, изменением. Направления, бег по кругу с ускорением, змейкой, упражнение на восстановление дыхания. Перестроение на ОРУ (без предметов) «Убираем паутину», «Мытье полов», «Завели часы», «Догоняем на велосипеде теленка», «рыбка», «Вороненок» упр. на дыхание, перестроение в колонну по одному, спокойная ходьба. Упражнения: «Рыбка», «лодочка», «змея», «кораблик», «колечко»

Пальчиковая гимнастика. П/игра «Хитрая лиса». Танец маленьких утят

Релаксация «Любопытная Варвара»

#### Тема 3: Мамины помощники

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по периметру, на носочках, на пяточках, в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба на внешней стороне стопы, разные виды бега. Упражнение на восстановление дыхания. Перестроение на ОРУ (без предметов) «Накрываем на стол», «Убираем мусор», «Яйцерезка», «Приготовим бутерброды», «Каша», «Остуживаем кашу» - упр. на дыхание, бег друг за другом в колонне по одному. Упражнения: «веточка», «солнечные лучики», «жучок», «Сорванный цветок», «Деревце», «Ванька-встанька», «Пирожок». П/игра «Забрось мяч в корзину» (с мячом)

#### Тема 4: На цирковом представлении

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Обычная ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде педагога. Ходьба разными способами с носка, ходьба приставным шагом, скрестным шагом бег в колонне по одному с выполнением заданий педагога по сигналу. Упражнение на восстановление дыхания. Перестроение на ОРУ (без предметов) «Силачи», «Дрессированные медведи», «змея и факир», «Клоун и змея», «Жонглеры», «Дрессированные обезьяны», «Акробаты на батуте. «Клоун на велосипеде» - упр. на дыхание,

ходьба друг за другом в колонне по одному. Пальчиковая игра «Цирк», упражнения для носа. П/игра «Ловишка бери ленту»

**Тема 5: Имена друзей (с элементами корригирующей гимнастики)**

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: «Елена», «Валерий», «Артем», «Валерия», «Валентина», «Григорий», «Лариса», Упражнения: «Лисичка», «Русалочка», «Поворот сидя», «Посмотри назад», «Верблюд», «Фонарик». П/игра «Мы веселые ребята»

**Тема 6: Какие мы красивые (с элементами дыхательной гимнастики самомассажа)**

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: Ходьба разными способами в чередовании с бегом. Упражнения: для самомассажа лица, для того чтобы взбодриться. Упражнения: для укрепления мышц ног стр.47-48 «Игры, которые лечат», «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля». П/игра «Найди свой цвет». Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»

**Тема 7: На ярмарке народных промыслов**

**Теория.** Показ, объяснение детям как правильно выполнять упражнения.

**Практика:** Разминка: ходьба по кругу, ходьба с приставным шагом зигзагообразно, широким шагом, на носках, пятках, ходьба змейкой, скрестным шагом, бег с высоким подниманием бедра, на носках, бег по кругу с ускорением. Перестроение на ОРУ (без предметов). «Тканые половики», «Дымковская игрушка», «Гончары», «Лапти», «обрабатываем лен», «Кузнецы». «Вдох- выдох» - Упражнение на восстановление дыхания. «Хоровод». П/игра «Иголка и нитка», «Удочка». Релаксация «Камень, водоросли, рыбки»

### **Планируемые результаты освоения программы**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

**Целевые ориентиры детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:**

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации. Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

**Ожидаемый итоговый результат освоения программы.**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

### Календарно учебный график стартовый уровень, 2-я младшая группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь - октябрь	05.09.2023	16.00-16.10	групповая	1	<b>Тема 1. Входная аттестация. Техника безопасности.</b>	Спортивный зал	беседа
					7	<b>Тема 2. формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата</b>	Спортивный зал	
		05.09.2023	16.00	групповая	1	« <u>Пойдем с зайнойкой гулять</u> »	Спортивный зал	беседа
		12.09.2023	16.00	групповая	1	« <u>Пойдем с зайнойкой гулять</u> »	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		19.09.2023	16.00	групповая	1	« <u>Пойдем с зайнойкой гулять</u> »	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		26.09.2023	16.00	групповая	1	В гостях у курочки рябы.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		03.10.2023	16.00	групповая	1	<u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u>		Выполнение упражнений
		10.10.2023	16.00	групповая	1	<u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		17..10.2023	16.00	групповая	1	<u>Мы пришли с флажками поиграйте с нами</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
					5	<b>Тема 3. Профилактика плоскостопия</b>		

2	Октябрь Ноябрь	- 24.10.2023	16.00	групповая	1	<u>В гостях у курочки Рябы</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		31.10.2023	16.00	групповая	1	<u>В гостях у курочки Рябы</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		07.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Мишка- поптышка</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		14.11.2023	16.00	групповая	1	Мишка- поптышка	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		21.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Погремушка</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
3	Декабрь				<b>4</b>	<b>Тема 4. Развитие мелких мышц лица и шеи</b>		
		28.11.2023			1	<u>Мишка- поптышка</u>	Спортивный зал	беседа
		05.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Репка</u>	Спортивный зал	беседа
		12.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Репка</u>	Спортивный зал	беседа
		19.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Текущая аттестация. Репка</u>	Спортивный зал	беседа
4	Январь				<b>5</b>	<b>Тема 5. Развитие органов дыхания</b>		
		26.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Репка</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		23.01.2024	16.00	групповая	1	<u>В гостях у игрушек</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений

		09.01.2024	16.00	групповая	1	<u>В гостях у игрушек</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		16.01.2024	16.00	групповая	1	<u>В гостях у игрушек</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		23.01.2024	16.00	групповая	1	<u>В гостях у игрушек</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
5	Февраль				5	<b>Тема 6. Массаж и саммомассаж</b>		
		30.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Девочки и мальчики</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		06.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Девочки и мальчики</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		13.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Погремушка</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		20.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Погремушка</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		27.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Погремушка</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
7	Март Апрель				7	<b>Тема7.Игровой стретчинг</b>		
		05.03.2024	16.00	групповая	1	<u>«Воробушки»</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений

		12.03.2024	16.00	групповая	1	<u>«Воробушки»</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		26.03.2024	16.00	групповая	1	<u>«Воробушки»</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		02.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Цветные кубики</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		09.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Цветные кубики</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		16.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Цветные кубики</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		23.04.2024	16.00	групповая		Итоговое занятие	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
				<b>Итого</b>	<b>36</b>			

**Календарно учебный график  
базовый уровень, средняя группа**

<b>№ п\п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
--------------	--------------	--------------	-------------------------	----------------------	---------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------

1	Сентябрь - октябрь	06.09.2023	16.00	групповая	1	<b>Тема 1. Входная аттестация. Техника безопасности.</b>	Спортивный зал	беседа
					7	<b>Тема 2. формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата</b>	Спортивный зал	
		13.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Прилетели воробьи</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		20.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Прилетели воробьи</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		27.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Дрессированная собачка</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		04.10.2023	16.00	групповая	1	<u>Дрессированная собачка</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		11.10.2023	16.00	групповая	1	<u>В гостях у солнышка</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		18.10.2023	16.00	групповая	1	<u>В гостях у солнышка</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		25.11.2023	16.00	групповая	1	<u>В гостях у солнышка</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
					7	<b>Тема 3. Профилактика плоскостопия</b>		

2	Ноябрь	01.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Растем здоровыми</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		08.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Растем здоровыми</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		15.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Забавный буратино</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		22.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Забавный буратино</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		29.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Веселый зоопарк</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		06.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Веселый зоопарк</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		13.06.2023	16.00	групповая	1	<u>Веселый зоопарк</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
3	Декабрь - Январь				4	<b>Тема 4. Развитие мелких мышц лица и шеи</b>		
		20.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Спортивная прогулка</u>	Спортивный зал	беседа
		27.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Спортивная прогулка</u>	Спортивный зал	беседа
		10.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Прятки</u>	Спортивный зал	беседа

		17.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Прятки</u>	Спортивный зал	беседа
4	Февраль				5	<b>Тема 5. Развитие органовдыхания</b>		
		24.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Поиграем с носиком с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		31.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Поиграем с носиком с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		07.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Любимая игрушка с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики.</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		14.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Любимая игрушка с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		21.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Любимая игрушка с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики.</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
5	Март				5	<b>Тема 6. Массаж и саммомассаж</b>		
		28.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Поиграем с носиком с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		06.03.2024	16.00	групповая	1	<u>Поиграем с носиком с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений

		13.03.2024	16.00	групповая	1	<u>«Просыпающие котята» с элементами самомассажа</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		20.03.2024	16.00	групповая	1	<u>Жучки –паучки с элементами самомассажа</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		27.03.2024	16.00	групповая	1	<u>Жучки –паучки с элементами самомассажа</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
6	Апрель - Май					<b>Тема7.Игровой стретчинг</b>		
		03.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Играем и танцуем</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		10.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Играем и танцуем</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		17.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Играем и танцуем</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		24.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Лепим Буратино.</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		07.05.2024	16.00	групповая	1	<u>Лепим Буратино</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений

		14.05.2024	16.00	групповая	1	<u>Забавная зарядка</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		21.05.2024	16.00	групповая	1	<u>Итоговое занятие</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
				<b>Итого</b>	<b>36</b>			

**Календарно учебный график  
базовый уровень, старшая группа**

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	07.09.2023	16.00	групповая	1	<b>Тема 1. Входная аттестация. Техника безопасности.</b>	Спортивный зал	беседа
					5	<b>Тема 2. формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата</b>	Спортивный зал	
		14.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Лепим Буратино</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		21.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Лепим Буратино</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений

		28.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Мы проснулись (с элементами пальчиковой гимнастики)</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		05.10.2023	16.00	групповая	1	<u>Мы проснулись (с элементами пальчиковой гимнастики)</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		12.10.2023	16.00	групповая	1	<u>Готовимся к рисованию (с использованием самомассажа)</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
					<b>5</b>	<b>Тема 3. Профилактика плоскостопия</b>		
2	Октябрь - Ноябрь	19.10.2023	16.00	групповая	1	<u>Повторяем цифры№1 (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		26.10.2023	16.00	групповая	1	<u>Повторяем цифры№1 (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		02.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Идем в поход</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		09.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Идем в поход</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
		16.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Повторяем цифры№2 (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Выполнение упражнений
3	Декабрь				<b>4</b>	<b>Тема 4. Развитие мелких мышц лица и шеи</b>		
		23.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Какие мы красивые (с элементами дыхательной гимнастики самомассажа)</u>	Спортивный зал	беседа

		30.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Какие мы красивые (с элементами дыхательной гимнастики самомассажа)</u>	Спортивный зал	беседа
		07.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Добрые вежливые слова (с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)</u>	Спортивный зал	беседа
		14.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Текущая аттестация. Добрые вежливые слова (с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)</u>	Спортивный зал	беседа
4	Январь				<b>6</b>	<b>Тема 5. Развитие органов дыхания</b>		
		21.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Герои сказок (с элементами коррегирующей и дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		28.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Герои сказок (с элементами коррегирующей и дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		11.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Мои игрушки (с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		18.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Мои игрушки (с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		25.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Герои сказок (с элементами коррегирующей и дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений

		01.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Герои сказок (с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
6	Февраль				5	<b>Тема 6. Массаж и самомассаж</b>		
		08.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Внешность человека (с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		15.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Внешность человека (с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики)»</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		22.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Забавные художники (с элементами самомассажа)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		29.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Забавные художники (с элементами самомассажа)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		07.03.2024	16.00	групповая	1	<u>Готовимся к рисованию (с использованием самомассажа)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
7	Март, Апрель - Май				11	<b>Тема7.Игровой стретчинг</b>		
		14.03.2024	16.00	групповая	1	<u>Имена друзей (с элементами корректирующей гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений

		21.03.2023	16.00	групповая	1	<u>Имена друзей (с элементами корригирующей гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		28.03.2024	16.00	групповая	1	<u>Чтобы быть здоровым</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		04.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Чтобы быть здоровым</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		11.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Времена года (с элементами корригирующей гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		18.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Времена года (с элементами корригирующей гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		25.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Веселые ребята с элементами дыхательной гимнастики</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		16.05.2024	16.00	групповая	1	<u>Веселые ребята (с элементами дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		23.05.2024	16.00	групповая	1	<u>Добрый день</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		30.05.2024	16.00	групповая	1	<u>Добрый день</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений

		31.05.2024	16.00	групповая	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
				<b>Итого</b>	<b>36</b>			

**Календарно учебный график  
продвинутой уровень, подготовительная группа**

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.09.2023	16.00	групповая	1	<b>Тема 1. Входная аттестация. Техника безопасности.</b>	Спортивный зал	беседа
					5	<b>Тема 2. формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата</b>	Спортивный зал	
		01.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Летом в деревне Простоквашино</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		08.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Жители Простоквашино ссорятся и мирятся</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		15.09.2023	16.00	групповая	1	<u>В лес за грибами</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений

		22.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Собираем грибы</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		29.09.2023	16.00	групповая	1	<u>Собираем урожай</u>		Контроль выполнения упражнений
					<b>5</b>	<b>Тема 3. Профилактика плоскостопия</b>		
2	Октябрь	06.10.2023	16.00	групповая	1	Мамины помощники	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		13.10.2023	16.00	групповая	1	Птицы на крыльях весну принесли	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		20.10.2023	16.00	групповая	1	В подводном царстве	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		27.10.2023	16.00	групповая	1	<u>Возвращение в подводное царство</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		03.11.2023	16.00	групповая	1	<u>В стране сказок</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
3	Ноябрь				<b>4</b>	<b>Тема 4. Развитие мелких мышц лица и шеи</b>		
		10.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Космическое путешествие</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		17.11.2023	16.00	групповая	1	<u>На цирковом представлении</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения

								упражнений
		24.11.2023	16.00	групповая	1	<u>Первоцветы весной</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		01.11.2023	16.00	групповая	1	<u>В кукольном театре</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
4	Декабрь - Январь				<b>6</b>	<b>Тема 5. Развитие органов дыхания</b>		
		08.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Какие мы красивые (с элементами дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		15.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Какие мы красивые (с элементами дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		22.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Текущая аттестация. Внешность человека (дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		29.12.2023	16.00	групповая	1	<u>Внешность человека (с элементами дыхательной гимнастики)»</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		12.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Идем в поход (с элементами дыхательной гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		19.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Идем в поход (с элементами гимнастики)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
5	Февраль				<b>5</b>	<b>Тема 6. Массаж и самомассаж</b>		

		26.01.2024	16.00	групповая	1	<u>Добрые вежливые слова</u> (с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения, коррирующей гимнастики и точечного массажа)	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		02.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Добрые вежливые слова</u> (с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения, коррирующей гимнастики и точечного массажа)	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		09.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Готовимся к рисованию (с использованием самомассажа)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		16.02.2024	16.00	групповая	1	<u>Готовимся к рисованию (с использованием самомассажа)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		01.03.2024	16.00	групповая	1	<u>Забавные художники (с элементами самомассажа)</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
7	Март, Апрель - Май				11	<b>Тема7.Игровой стретчинг</b>		
		15.03.2024	16.00	групповая	1	<u>В гостях у Дюймовочки</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений

		22.03.2024	16.00	групповая	1	<u>Военные на учении</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		29.03.2024	16.00	групповая	1	<u>Пожарные на учении</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		05.04.2024	16.00	групповая	1	<u>На ярмарке народных промыслов</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		12.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Снова посещаем ярмарку народных промыслов</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		19.04.2024	16.00	групповая	1	<u>В зоопарке</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		26.04.2024	16.00	групповая	1	<u>Путешествие в Африку</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		10.05.2024	16.00	групповая	1	<u>Путешествуем по улицам города</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		17.05.2024	16.00	групповая	1	<u>Украшаем город и развлекаемся</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
		24.05.2024	16.00	групповая	1	<u>Весна провожаем, лето встречаем</u>	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений

		31.05.2024	16.00	групповая	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Контроль выполнения упражнений
				<b>Итого</b>	<b>36</b>			

## Условия реализации программы

**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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья».

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Физкультурный зал	Организованная образовательная деятельность Утренняя гимнастика Досуговые мероприятия Организованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Азбука здоровья»	Набор спорт инвентаря Музыкальный центр – 1 шт. Мат гимнастич. к/з-3шт Канат для лазания, 3м-1 шт Мат гимнастический складной в 4 раза-1 шт Бревно гимнастическое круглое, напольное, мягкое-1 шт Скамейка гимн. -1шт Тележка для мячей складная-1 шт Мостик-качалка деревянная цветная-1 шт Набор мягких модулей из 20 элементов Стенка гимнастическая шведская- 3 шт Комплект дуг для подлезания полукруглых -4шт Доска наклонная ребристая -1 шт Дорожка «Змейка-шагайка» 5 таблеток-1шт Коврик массажный со следочками- 1шт Батут детский -1шт Велотренажер детский-1шт Щит б/б навесной-1 шт Щит для метания -1 шт Канат для перетягивания-1шт Дорожка сенсорная- 1 шт Дорожка сенсорная из ткани-1 шт

**Кадровое обеспечение:** Программу реализует педагог дополнительного, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации занятий по физической культуре.

### Формы аттестации и оценочные материалы

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Входная аттестация, наблюдение, беседа	Сентябрь
Текущий	Анализ приобретённых навыков, наблюдение	Декабрь
Итоговый	Итоговая аттестация	Май

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

#### Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

**Высокий уровень** – задание понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет.

**Средний уровень** – задание понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.

**Низкий уровень** – задание не понимает, и выполнить не может.

## **Список литературы**

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» для детей 3-5 лет ТЦ Сфера 2021 год,
2. Е.В. Сулим «Детский фитнес» для детей 5-7 лет ТЦ Сфера 2021 год,
3. Леукина А.П, Моисеева Е.В., Первомайкин М.С., Чеменева А.А. «Быстрый мяч» для детей 5-7 лет, Мозайка- синтез, 2021 год,
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет, Мозайка- синтез, 2021 год,
5. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения» для детей 3-7 лет, Мозайка- синтез, 2021 год,
6. Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников», издательство Детство – Пресс, 2021 год,
7. Т.А. Шорыгина «Спортивные сказки», беседы о спорте и здоровье, издательство «ТЦ Сфера», 2022 год,

## **Интернет-источники**