

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда
детский сад № 23



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС №23
Денисова И.А.
29 мая 2019г.
Приказ №153-д от 29.05.19г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-ка»
для детей 3-5 лет**

Срок освоения 9 месяцев
Объем освоения 72 часа

Разработчик: Афиногенова А.Н. –инструктор по физической культуре

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от "29" августа 2019 г.

г. Калининград
2019

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество здоровых детей снизилось, увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. Эти результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка, что соответствует социальному запросу общества. Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». Стать здоровыми – естественное желание каждого человека. Как стать крепкими и никогда не болеть, что для этого делать, дети еще не знают. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека культуру здорового образа жизни. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, в нее включены игровые упражнения и игры, направленные на профилактику нарушений осанки, укрепление мышечного корсета, профилактики плоскостопия, а так же упражнения, направленные на развитие обще - физической подготовки детей. В программе также предусмотрена тема «Массажный мяч», что тоже будет способствовать развитию правильной осанки, профилактике плоскостопия и мелкой моторике рук.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 4- 5 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность.

Содержание программы направлено на профилактику нарушений опорно- двигательного аппарата, сердечно- сосудистой, дыхательной и нервной системы ребенка, зрения у детей и повышение резистентности организма. В программу «Здоровей-ка» входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику плоскостопия, коррекцию осанки, утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Практическая значимость

Программа направлена на повышение общефизической подготовки детей, а так же на формирование правильной осанки и профилактики развития плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Ведущие теоретические идеи

Программа «Здоровейка» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым

чувством собственного достоинства. Использование различных методик, традиционных программ и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Цель освоения программы: мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Задачи воспитания и развития детей

- Сохранение и укрепление здоровья через приобретение навыков правильного дыхания, самомассажа, формирование потребности в двигательной активности.
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников через развитие скоростно-силовых и координационных способностей
- Воспитание гармоничной личности, развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.)

Принципы отбора содержания

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.

Основные формы и методы

Методы освоения содержания данной программы:

Наглядные: наблюдения; использование иллюстративно-наглядного материала, использование ИКТ.

Словесные: рассказ воспитателя, беседа с детьми, чтение детской литературы.

Практические: дидактические игры, массаж, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастик, корригирующая гимнастика, психогимнастика, элементы йоги, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, элементы ЛФК, футбол-гимнастики, ЛФК, психогимнастика, дыхательная гимнастика Упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, корригирующие упражнения, самомассаж.

Планируемые результаты.

- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- Положительный результат темпов прироста физических качеств.
- Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
- Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Механизм оценивания образовательных результатов

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов).

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют сформированность знаний детей о строении организма, функциях органов, усвоение культурно- гигиенических навыков, знание правил безопасного поведения, приемов и методов оздоровления, а так же уровень физического развития детей.

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы

Открытое занятие для родителей

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

| № раздела | тема | К-во занятий | Объём программы (час., мин.) | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| | | | ВСЕГО | Теоретические | Практические | |
| Раздел 1 Строение организма и основы его безопасности | Строение организма и основы его безопасности | 2 | 40 мин | 30 мин. | 10мин. | Устный опрос |
| Раздел 2 Приемы и методы оздоровления | Пальчиковая гимнастика | 4 | 80 мин | 20 мин. | 60 мин. | Выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| | Комплексы ЛФК | 36 | 720 мин | 180 мин | 540мин | |
| | Подвижные игры | 6 | 120 мин | 30 мин. | 90 мин. | |
| | Дыхательная гимнастика. | 6 | 120 мин | 30 мин. | 90 мин. | |
| | Упражнения на релаксацию | 2 | 40 мин | 10 мин. | 30 мин. | |
| | Корректирующие упражнения | 8 | 160 мин | 40 мин. | 120 мин. | |
| | Самомассаж | 4 | 80 мин | 20 мин. | 60 мин. | |
| Раздел 3 | Диагностика | 4 | 80 мин | - | 80 мин | Выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| Итого: | | 72 | 24 часа (1440 мин.) | 6 часов (360мин.) | 18 часов (1080мин.) | |

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-ка для детей 4-5 лет»**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|--|
| Содержание | 4-5лет | |
| Начало учебного года | 1 сентября 2018г. | |
| Окончание учебного года | 31 мая 2019г. | |
| Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний | Сентябрь, май | |
| Продолжительность учебного года | | |
| Всего недель | 36 недель | |
| 1-ое полугодие учебного года | 16 недель | |
| 2-ое полугодие учебного года | 20 недель | |
| Продолжительность рабочей недели | 5 дней | |
| Недельная образовательная нагрузка, занятий | 2 | |
| Объем недельной образовательной нагрузки, минуты | 40 | |
| Сроки проведения мониторинга | сентябрь, май | |
| Сроки показа открытых занятий | май | |

Содержание программы

Раздел 1. Строение организма и основы его безопасности. (2)

Тема 1 Строение организма и основы его безопасности

Теория: Беседа «Строение тела». Рассматривание наглядного материала.

Практика: подвижные игры, дыхательные упражнения

По завершении раздела предусмотрено подведение итогов через беседы, устный опрос.

Раздел 2. Приемы и методы оздоровления. (66)

Тема 2. Дыхательная гимнастика.

Теория: методика выполнения гимнастики, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК . Дыхательные упражнения, подвижные игры.

Тема 3. Комплексы ЛФК

Теория: методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, подвижные игры.

Теория: методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, подвижные игры.

Тема 5. Упражнения на релаксацию

Теория: методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, релаксационные упражнения, подвижные игры.

Тема 6. Пальчиковая гимнастика

Теория: методика выполнения гимнастики, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, пальчиковой гимнастики, подвижные игры.

Тема 7. Корректирующие упражнения

Теория: методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, корректирующие упражнения, подвижные игры.

Тема 8. Самомассаж

Теория: методика выполнения самомассажа, беседы с детьми.

Практика: комплекс ЛФК, самомассаж, подвижные игры.

По завершении раздела предусмотрено подведение итогов через выполнение контрольных упражнений (тестов).

"Диагностика" (4)

По завершении раздела предусмотрено подведение итогов через выполнение контрольных упражнений (тестов).

Тематический план

| № занятия | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|-----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Диагностика | Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы, осмотр осанки | |
| 2. | Диагностика | Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы, осмотр осанки | |
| 3. | Диагностика | Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы, осмотр осанки | |
| 4. | Диагностика | Осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы, осмотр осанки | |
| 5. | Изучение строения и функций человеческого тела. | Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении. | Беседа «Строение тела»; Рассматривание наглядного материала; Игры «Назови ,что покажу»; Подвижная игра «Третий лишний» |
| 6. | Практическая работа «Тело человека» | Закрепить знания анатомии человека. | Беседа «Из чего мы сделаны» ; Рассматривание наглядного материала; |
| 7. | «Мальши-крепыши» | Формировать умение сохранять устойчивое равновесие в статике | ЛФК Комплекс №1 Дыхательное упражнение «Остудите |

| | | | |
|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | и динамике. | чай»; Игры ««Возьми платочек», « Качалочка» Релаксация: «Наедине с дождем» |
| 8. | Изучение строения и функций человеческого тела. | Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении. | Беседа «Строение тела»; Рассматривание наглядного материала; Игры «Назови ,что покажу»; Подвижная игра «Третий лишний» |
| 9. | «Наши ножки идут по дорожке» | Разогреть организм, создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую двигательную деятельность. | ЛФК. Комплекс №2 дыхательное упражнение «Остудите чай»; Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». |
| 10. | «Наши ножки идут по дорожке» | | |
| 11. | «Стройная спинка» | Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка. | ЛФК Комплекс №1(с гимнастическими палками) Релаксация «Я отдыхаю»; Игра «Тише едешь – дальше будешь». |
| 12. | «Стройная спинка» | | |
| 13. | « На прогулке» | Укреплять способность мышц сокращаться и растягиваться. Развивать подвижность и эластичность мышц. | ЛФК. Комплекс№4 «На прогулке» Массаж ступней; Игра «Делим торт» - сидя разложить кубики красиво, захватывая стопами. |
| 14. | « На прогулке» | | |
| 15. | «Веселые туристы» | Укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса). | ЛФК Комплекс №5(без предметов) Дыхательное упражнение «Толстый – тонкий»; Игра «Сбор грибов – кто быстрее ?» Психогимнастика «Туристы». |
| 16. | «Веселые туристы» | | |
| 17. | «Веселый мяч» | Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата. | ЛФК Комплекс № 6 (с мячом) Массаж ступней . Игра «Вернись на свое место» Коррекционные упражнения: «Качкач».Заключительная часть: релаксация: «Олени» |
| 18. | «Веселый мяч» | | |
| 19. | «Морское царство» | Нормализация трофических процессов туловища; | ЛФК Комплекс №7 (с массажным мячом), дыхательное упражнение. «Целебный воздух». Подвижная игра «Летучие рыбки» |
| 20. | «Морское царство» | | |
| 21. | «По следам» | Развивать основные функции стоп, укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени, увеличивать подвижность суставов. | ЛФК Комплекс № 8» (с палками); Релаксация «Я отдыхаю»; Игра «Ловишки с лентами» |
| 22. | «По следам» | | |
| 23. | Образно -игровое занятие | Осуществление целенаправленной коррекции нарушения осанки. | Комплекс №9 . Упражнения на расслабление «Сон на берегу моря»; Дыхательное упражнение «Шипение змеи» Игра «Зоопарк». (см.Асачева, ст.83) |
| 24. | Образно- игровое занятие | | |
| 25. | «Обезьянки» | Совершенствовать упражнения на буме для мышц ног и стоп, укреплять и развивать силу этих мышц. | Комплекс №10 (с палкой); Психогимнастика «Спинка отдыхает» Игра «Ловкие обезьянки». |
| 26. | «Обезьянки» | | |

| | | | |
|-----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27. | «Палочка – выручалочка» | Совершенствовать навыки правильной осанки, научить анализировать свое положение тела. | Комплекс без предметов №11 Игра средней подвижности « <i>Это что за маскарад?</i> » Релаксация «Спинка отдыхает» |
| 28. | «Палочка – выручалочка» | | |
| 29. | «Мы- малыши-крепыши» | Укреплять и развивать силу мышц ног и спины. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть. | ЛФК Комплекс №12 Лазание по гимнастической стенке. Игра «С пенька на пенек» Комплекс для проф.плос. «Коврик» |
| 30. | «Мы- малыши-крепыши» | | |
| 31. | «Птицы, рыбы и другие животные» | Совершенствовать двигательные реакции. Обучать расслаблению и принятию снова правильной осанки. | ЛФК Комплекс №13 Метание мяча Игра «Приглашение» Игра м.п. «Передай шарф» |
| 32. | «Птицы, рыбы и другие животные» | | |
| 33. | «Наши послушные ручки» | Совершенствовать технику движений, добиваясь точности и выразительности движений. Учить использовать специальные упражнения для укрепления организма. | Комплекс №14 Игра «Рыбаки и рыбки». Упражнения на профил.плоск. Релаксация «Спинка отдыхает»; |
| 34. | «Наши послушные ручки» | | |
| 35. | Веселый зоопарк» | Вырабатывать правильную осанку. | ЛФК №15(стоя, сидя, лежа); Игра «»Передача мяча в колонне» Работа на тренажерах Игра м.п.»Ель,елка, елочка» Дыхательное упражнение |
| 36. | Веселый зоопарк» | | |
| 37. | «На зарядку становись» | Развивать координацию и ловкость. Корректировать свод стопы. | Комплекс №16 Передача мяча друг другу Перебрасывание мяча друг другу Игра-упражнение «Оттолки и поймай мяч» Игровой массаж «Здравствуйте , пальчики» |
| 38. | «На зарядку становись» | | |
| 39. | «Веселая зарядка-хорошая разрядка» | Развивать силу мышц спины, координацию движений, ловкость и выносливость. | Комплекс №17 Бег змейкой между предметами с одной стороны зала на другую Ходьба по ребристой дорожке Подвижная игра «Голодная акула» Массаж рук и ног»Черепеха» |
| 40. | «В гостях у Умки» | | |
| 41. | «Мой веселый звонкий мяч» | Повышать активность и работоспособность детского организма. Содействовать профилактики плоскостопия. | ЛФК «С мячом»; №18 Игровое упражнения для укрепление и коррекции плоскостопия «На прогулке»; Игры эстафеты. |
| 42. | «Мой веселый звонкий мяч» | | |
| 43. | «Льдинки, ветер и мороз» | Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия на ограниченной площади опоры. Совершенствовать умение удерживать правильную осанку в упражнениях на равновесие. | Комплекс №19 Шуточная релаксация, лежа на спине. Игра «Я - Мороз Красный нос...». |
| 44. | «Льдинки, ветер и мороз» | | |
| 45. | «Веселые туристы» | Развивать мышечную силу, выносливость. Формировать пластику. | Комплекс №19 Психогимнастика «Веселые туристы»; Игры «Муравейник», «Цветы и садовник». |
| 46. | «Веселые туристы» | | |
| 47. | «Народные мотивы» | Воспитывать умение выражать в движении эмоции и настроение. | Комплекс №20 Дыхательное упражнение «Задует» |

| | | | |
|-----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 48. | «Народные мотивы» | Формировать правильную осанку. | свечу); Релаксация «Я отдыхаю»; Игра «Филин и пташки». |
| 49. | «Силачи и акробаты» | Активизировать двигательные навыки. Закреплять технику выполнения игрового самомассажа. | Комплекс №21 Массаж ступней «Раскатываем тесто»; Игра «Тяни в круг». |
| 50. | «Силачи и акробаты» | | |
| 51. | «Конкурс красоты» | Формирование навыков правильной походки, развитие координации движений. | Комплекс №22 Дыхательное упражнение «Спящая красавица просыпается»; Игра «Придумай фигуру». |
| 52. | «Конкурс красоты» | Обучение умению напрягать и расслаблять мышцы при висе на гимнастической стенке. | |
| 53. | «Мамины помощники» | Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов движений. | Комплекс №23 «Вяжем носок», «Шарики и кольца»; Психогимнастика «Поливаем цветы»; Игра на внимание «Флажок». |
| 54. | «Мамины помощники» | | |
| 55. | «Карнавал животных» | Сформировать правильную осанку с помощью игровых упражнений и специальных заданий; умение передавать в движении образы различных животных. | Комплекс №24 Дыхательные упражнения «Голоса животных»; Релаксация «Лентяи» Игра «Угадай кто кричит»». |
| 56. | «Карнавал животных» | | |
| 57. | «Страус» | Повысить работоспособность разных групп мышц, двигательную активность детей. Учить самостоятельно регулировать нагрузку, чередуя ее с расслаблением. | Комплекс №25 Игровое упражнение «Собери платочек»; Игра «Бой страусов». |
| 58. | «Страус» | | |
| 59. | «На морском берегу» | Учить сохранять равновесии на уменьшенной площади опоры. | Комплекс №26 Релаксация «Сони на берегу моря»; Игра «Караси и щука». |
| 60. | «На морском берегу» | Развивать подвижность позвоночника. | |
| 61. | «Турпоход» | Повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям. | Комплекс №27 «По дорожкам здоровья»; Упражнение «Если б ноги стали руками»;Игра «Переправа через болото». |
| 62. | «Турпоход» | | |
| 63. | «Веселая лесенка» | Закреплять навык сохранения правильной осанки при восхождении и спуске на повышенную опору. | Комплекс №28 Дыхательное упражнение «Нырание»; Игра «Пожарные на учении». |
| 64. | «Веселая лесенка» | | |
| 65. | «На арене цирка» | Воспитывать красоту движений, учить владеть своим телом в движении. | Комплекс №29 Упражнение на расслабление ног «Пружинки»; Игра «Угадай и догони» |
| 66. | «На арене цирка» | | |
| 67. | «Добрый обруч» | Развивать подвижность суставов. | Комплекс №30 Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»; Игра «Бездомный заяц». |
| 68. | «Добрый обруч» | | |

| | | | |
|-----|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 69. | Образно- игровое занятие | Научить самостоятельно, работать с заданным оборудованием, выполнять самомассаж. | Комплекс №31 Релаксация «Лентяи»; Игра эстафета «Терем – теремок». |
| 70. | «Стадион» | Закреплять умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя и при ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений. | Комплекс 31 Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание»; Игра «Баскетбол» |
| 71. | «Стадион» | | |
| 72. | Открытое занятие с элементами аэробики | Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. | ЛФК. Аэробика; Психогимнастика «Шум моря»; Игра «Море волнуется». |

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

Специализированные учебные помещения и участки

| № п/п | Наименование и принадлежность помещения | Площадь (кв.м.) | Количество мест |
|-------|-----------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1. | Спортивный зал | 45 | 15 |

Аудио- и видео- пособия

| Вид аудио- и видео- пособия | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Интерактивная презентация «Радуга здоровья» | Аудио-пособие «Утренняя гимнастика в детском саду» |
| «Виды спорта» | Музыкальный сборник |
| «Строение тела» | Мелодии для релаксации |
| | Сборник танцевально- классической музыки |

Спортивное оборудование зала

| № | наименование | количество |
|----|--------------------------|------------|
| 1 | скамейка гимнастическая | 2шт |
| 2 | доска гладкая с зацепами | 1шт |
| 3 | гимнастическая стенка | два звена |
| 4 | ребристая доска | 2шт |
| 5 | куб большой | 3шт |
| 6 | куб малый | 3шт |
| 7 | кольцесброс | 1шт |
| 8 | обручи большие | 20 штук |
| 9 | скакалки | 20 штук |
| 10 | мячи большие | 10 штук |
| 11 | гимнастические палки | 20 штук |
| 12 | дуги для подлезания | 2 шт |
| 13 | баскетбольное кольцо | 1 шт. |
| 14 | канаты | 2 шт. |
| 15 | мешочки с песком 200 гр. | 20 шт. |
| 16 | ленты цветные | 20 шт. |
| 17 | кегли | 30 шт. |
| 18 | сухой бассейн | 1 шт. |

| | | |
|----|-------------------------------|-------|
| 19 | мягкие модули | 1 шт. |
| 20 | мат малый | 1 шт. |
| 21 | мат большой | 2 шт. |
| 22 | стойки переносные для прыжков | 2 шт. |

Дидактический материал

| № | наименование | количество |
|---|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1 | подвижные игры «Пройди по следам» | 1 |
| 2 | дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры». | 1 |
| 3 | карточки с изображением упражнений | 1 |
| 4 | атрибуты к подвижным играм | |
| 5 | картотека к основным видам движений | 1 |
| 6 | картотека по подвижным играм | 1 |
| 7 | картотека утренней гимнастики | 1 |

Методическое обеспечение

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- словесный (беседа, рассказ).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, (для формирования сознания);

- стимулирования (поощрения).

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchaya-gimnastika>
2. <https://www.maam.ru/detskij-sad/-korrigiruyushchaya-gimnastika-v-detskom-sadu.html>
3. <https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyushih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1601875.html>
4. <https://sundekor.ru/kurovaya-2/vypuskniku/korrigiruyushchie-uprazhneniya/>
<https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korrigiruyushchaya-gimnastika.html>

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Список литературы.

| № | Автор(ы) | Заглавие | Город, издательство, год |
|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1. | Л.Ф.Асачева, О.В.Горбунова | Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия | Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2013 |
| 2. | Фирилева Ж.Е. | СА-ФИ-ДАНСЕ | «Детство-Пресс», 2010С-П. |
| 3. | Е.Р.Железнова | Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников | Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2013 |
| 4. | С.О.Филиппова | Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения | Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2007 |
| 5 | С.В. Силантьева | Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности дошкольного возраста | Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2012 |
| 6 | Т.Е. Харченко | Бодрящая гимнастика для дошкольников | С-П, Детство- пресс, 2012г. |
| 7 | С.В. Силантьева | Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста | С-П, Детство- пресс, 2013г. |