

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №77 «БУСИНКА»**

ПРИНЯТО:

на заседании методического совета
МБДОУ № 77 "Бусинка"
Протокол № 1 от 23.04.2025

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 12.05.2025 № ДС77-11-178/5
и.о. заведующего МБДОУ №77 «Бусинка»
С.Л. Рыженко

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00E0E9F76875C7B76C63FF69C3E37B0658

Владелец:

Рыженко Светлана Леонидовна

Действителен: с 21.06.2024 по 14.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Общее количество часов: 70

Авторы составители программы:

Фаник А.М. – педагог

дополнительного образования

г. Сургут 2025

**Паспорт дополнительной общеразвивающей (общеобразовательной) программы
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№77 «Бусинка»**

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Первые шаги к здоровью»
Направление программы	Физическое развитие детей.
Возраст обучающихся	5-7лет
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Фаник Адриана Матвеевна
Год разработки дополнительной общеобразовательной программы	2025г.
Срок реализации	01.09.2025г – 31.05.2026г
Количество часов на реализацию программы	70
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ ДОУ «Об утверждении дополнительных общеразвивающих программ» от 12.05.2025г № ДС77-11-178/5
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	
Цель	Цель программы повышение уровня физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки.
Задачи	Обучающие: 1. Развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность, 2. Сформировать у дошкольников навык владения своим телом, умение координировать движения, согласовывать их с движениями других детей; Развивающие: 3. Обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки, 4. Развивать произвольность движений, зрительно-моторную координацию, ориентировку в пространстве, 5. Развивать опорно-двигательный аппарат, мышечную силу, гибкость позвоночника, выносливость; Воспитательные: 6. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.
Ожидаемые результаты освоения программы	• Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах. • Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см) • Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,

	прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. • Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.). • Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском. • Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной – двумя руками, отбивать мяч на месте не менее 10 раз. • Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5. • Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон и др. • Следить за правильной осанкой.
Формы занятий	Подгрупповая по 10 человек
Методическое обеспечение	КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР Методическая литература: 1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» 2. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» Просвещение 2015 г; 3. Батурина Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» 4. Э.Я. Степаненкова Программа воспитания и обучения в детском саду «Методика физического воспитания». (Москва Издательский дом Воспитание дошкольника 2016) 5. Э.Я. Степанова. Программа воспитания и обучение в детском саду. «Физическое воспитание в детском саду» 6. М.Ю. Каргушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» (Творческий центр Сфера. Москва 2017) 7. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. (Издательств Мозаика-Синтез Москва 2018) 8. Л.Д. Глазырина. Физическая культура-дошкольникам. (Гуманитарный издательский центр Владос 2014) 9. Л.Н. Волошина. Воспитание двигательной культуры дошкольников. (Издательство Аркти Москва 2015) 10. Е.Н. Вавилова Развитие основных движений у детей (Издательство Скрипторий 2017) 11. Л.Д Глазырина В.А. Овсянкин Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. (Гуманитарный издательский центр Владос 2016) 12. С.Ю. Федорова ФГОС примерные планы физкультурных занятий подготовительная группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2017) 13. Л.И Пензулаева ФГОС Физкультурные занятия в детском саду младшая группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2016) 14. Н.В. Нищева картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Снкт-Петербург Детство-Пресс 2018

	15. Светлана Меняева «Подвижные игры дома и на улице». Москва Айрис Пресс 2016 16. Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Москва 2015 Баласс 17. Л.В. Яковлева Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Конспекты и занятия. Спортивные праздники и развлечения. Гуманитарный издательский центр Владос 2014)
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	1. Гимнастические коврики – 10 шт. 2. Картотека упражнений 3. Видеоматериалы 4. Музыкальная фонограмма 5. Спортивный инвентарь для разминки (гантели, гимнастические палки, мячи разных размеров, обручи, скакалки и др.) 6. Спортивное оборудование для проведения диагностических мероприятий (шкала для измерения гибкости, гимнастическая скамейка, гимнастический мат, секундомер).

Аннотация.

Программа «Первые шаги к здоровью» направлена на улучшение физического и психологического состояния воспитанников через активные занятия и внедрение здоровых привычек в повседневную жизнь. Программа рассчитана на дошкольников 5-7 лет и реализуется в течении 1 года.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки.

В рамках программы предусмотрены разнообразные мероприятия, игры на развитие быстроты, игры на развитие ловкости, игры на развитие ловкости, игры на развитие гибкости, упражнение на развитие равновесия.

В процессе обучения воспитанники способствуют формированию активного образа жизни, улучшению настроения и повышению качества жизни, является шагом к созданию более здорового и гармоничного общества.

Пояснительная записка

Программа по «Солнечные шаги к здоровью» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- А также другие Федеральные законы, иные нормативно-правовые акты РФ, законы и иные нормативно-правовые акты субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа–Югры), содержащие нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативные и уставные документы ОУ.

Актуальность программы

Физическое воспитание – есть огромный, прекрасный, но таинственный космос, через постижение, которого можно приблизится к Истине и Счастью.

Н.Н. Ефименко

Дошкольный возраст – это критически важный период для формирования основ здоровья и физического развития ребенка. Программа «Первые шаги к здоровью» направлена на привитие детям привычки к активному образу жизни, что имеет долгосрочные и последствия их здоровья

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность. Занятия по данной программе будут способствовать профилактике заболеваний, формирование здоровых привычек: поможет детям развить положительное отношение к физической активности и здоровому питанию, развитию социальных навыков, влияние на психоэмоциональное состояние.

Развитие человека и степень его полезности обществу во многом определяется уровнем его здоровья, объемом и качеством его физического потенциала. Трудно обозначить, когда и где в жизни начинается деятельность по закладке фундамента здоровья. Этот процесс имеет свое начало еще до рождения и продолжается всю жизнь и складывается из многих составляющих: здоровья родных, собственного поведения и отношения к здоровью, образа жизни, наследственности, состояния окружающей среды и многих других экологических и социальных факторов.

Формирование здоровья детей и полноценное развитие их организма – одна из основных задач современного общества. Этот интерес далеко не случаен, так как дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития. Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способности успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему условиями жизни и воспитания в дошкольном учреждении и семье.

Целью физического воспитания дошкольников является воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Являясь составной частью физического воспитания дошкольников, воспитание физических качеств содействуют всестороннему развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально – экологическим условиям современного мира, повышению его адаптивных свойств, что требует физических, энергетических и

эмоциональных затрат. Данные статистических исследований, факты из медицинской практики говорят том, что дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. А длительное пребывание за столом (за партой) вызывает статическую нагрузку на определенные группы мышц.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет **«Первые шаги к здоровью»**.

Программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы- на улучшение здоровья и качества жизни воспитанников.

Отличительные особенности

Программа разработана для воспитанников 5-7 лет, посещающих группы как общеразвивающей направленности, так и группы комбинированной и компенсирующей направленности (тяжелые нарушения речи).

Адресат программы / количество обучающихся в группе

Программа реализуется во вторую половину дня в соответствии с требованиями п.11.11, п.11.12 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях». Программа адресована воспитанникам от 5 до 7 лет и может быть реализована в ходе подгрупповых занятий по 10 человек. Для обучения принимаются все желающие.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на один учебный год обучения (с октября по май), всего 70 занятий.

Режим занятий

Формирование учебных групп осуществляется в соответствии с «Положением о порядке осуществления деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МБДОУ №77 «Бусинка», с «Правилами приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам» один раз в год.

Занятия проводятся по 2 академическому часу 2 раз в неделю.

Формы обучения

Форма обучения по программе очная. Программа может включать различные формы обучения, групповые занятия, игры, спортивные состязания, эстафеты. Эти формы обучения помогут воспитанникам не только развивать физическую активность и улучшать питание, но и формировать устойчивые привычки для поддержания здоровья в долгосрочной перспективе.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста

Задачи:

Обучающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность,

- Сформировать у дошкольников навык владения своим телом, умение координировать движения, согласовывать их с движениями других детей;

Развивающие:

- Обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки,
- Развивать произвольность движений, зрительно-моторную координацию, ориентировку в пространстве,
- Развивать опорно-двигательный аппарат, мышечную силу, гибкость позвоночника, выносливость;

Воспитательные:

- Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы включает в себя использование следующих методов обучения: наглядный, словесный, объяснительно- практический.

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурный зал, соответствующий требованиям СанПиН –
- Гимнастические коврики – 10 шт.
- Картотека упражнений
- Видеоматериалы
- Музыкальная фонограмма
- Спортивный инвентарь для разминки (гантели, гимнастические палки, мячи разных размеров, обручи, скакалки и др.)
- Спортивное оборудование для проведения диагностических мероприятий (шкала для измерения гибкости, гимнастическая скамейка, гимнастический мат, секундомер).
- Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие быстроты;
- Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие ловкости;
- Картотека упражнений на развитие силы;
- Картотека упражнений на развитие гибкости;
- Картотека упражнений на развитие равновесия;
- Картотека упражнений «Веселый тренинг»

Планируемые результаты

Программа направлена на достижение следующих результатов:

- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх- эстафетах.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см)
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной – двумя руками, отбивать мяч на месте не

менее 10 раз.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон и др.
- Следить за правильной осанкой.

Учебный план

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Первые шаги к здоровью»							
Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль)							
1 полугодия			2 полугодия			Итого	
Период	Кол – во недель	Кол – во часов	Период	Кол – во недель	Кол – во часов		
01.09.2025 30.12.2025	18	36	09.01.2026 31.05.2026	16	34	34	70
Сроки промежуточного контроля						Формы контроля	
Октябрь - ноябрь			Март - апрель			Тестовые задания, май	

Содержание программы

Программа определяет содержание и организацию физического развития с детьми старшего дошкольного возраста, обеспечивает развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста в различных физических упражнениях и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Содержание программы представлено в виде блоков и отражает следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:

- предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

- Вводное занятие:

Первое занятие является вводным. **Теория:**

- с помощью видеоролика познакомить детей с понятием «солнечные шаги к здоровью», побеседовать об условиях, необходимых для занятий (наличие спортивной одежды, гимнастический коврик).
- познакомить детей с правилами безопасного поведения в спортивном зале во время занятий.

На данном этапе очень важно поощрение педагога, необходимо вызывать в детях положительный эмоциональный отклик, интерес к выполнению новых движений и осознания полезности их выполнения для своего организма.

Практика

- в игровой форме предоставить возможность детям продемонстрировать растяжку из исходного положения сидя.
- индивидуально практиковаться в подготовке гимнастических ковриков для занятия.

БЛОК 1. ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГР НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Теория. Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Например, можно

быстро пробежать до близко расположенного дерева, переплыть узкую речку, быстро подпрыгнуть и достать до ветки. Способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

БЛОК 2. УПРАЖНЕНИЯ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Теория. Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниям, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

- координация движений.
- баланс.
- реакция.
- гибкость.
- скорость.
- пространственное восприятие.
- моторные навыки.
- концентрация и внимание.

В целом, упражнения на развитие ловкости важны для всех, кто хочет улучшить свою физическую форму и координацию в повседневной жизни.

БЛОК 3. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Теория. Упражнения на развитие силы способствуют улучшению нескольких аспектов физической подготовки и общего состояния организма:

- увеличение мышечной массы.
- улучшение метаболизма.
- укрепление костей.
- повышение функциональной силы.
- улучшение координации и баланса.
- снижение риска травм.
- психологические преимущества
- улучшение спортивных результатов.

В общем, регулярные силовые тренировки положительно влияют на здоровье и физическую форму, способствуя общему благополучию.

БЛОК 4. УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Теория. Гибкость – это диапазон движения суставов и целых групп суставов. Важно понимать, что у каждого человека этот диапазон совершенно разный, который зависит от таких внутренних и внешних факторов как:

- гибкость мышц и суставов.
- предотвращение травм.
- улучшение осанки.
- снижение мышечного напряжения.
- улучшение кривизны позвоночника.
- повышение спортивной производительности.
- улучшение координации.
- снижение стресса.
- улучшение дыхания.
- повышение общей физической активности.

Включение упражнений на гибкость в тренировочную программу может значительно улучшить качество жизни и физическую подготовленность.

БЛОК 5. УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Теория . Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах. Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные методические приемы.

- координация;
- стабильность;
- укрепление мышц;
- снижение травм;
- повышение спортивной производительности;
- контроль над движениями;
- улучшение осанки;
- устойчивость к стрессу;
- развитие внимательности;

Включение упражнений на развитие равновесия в тренировочную программу может значительно повысить физическую подготовленность и качество жизни.

Календарный учебный график

Сентябрь							
№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	09			Ознакомительное занятие	1	Физкультурный зал	Наблюдение, анализ ответов детей, выполнение практических действий
2	09			Занятие-путешествие	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
3	09			Занятие-тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
4	09			Сюжетно-игровое занятие	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
5	09			Занятие тренировочного типа	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
6	09			Занятие с элементами силовой гимнастики	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
7	09			Занятие-тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
8	09			Сюжетно-игровое занятие	1	Физкультурный зал	Наблюдение, оценивание практических действий

Октябрь							
№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля

9	10			Ознакомительное занятие	1	Физкультурный зал	Наблюдение, анализ ответов детей, выполнение практических действий
10	10			«Здравствуй, солнышко!» занятие -тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
11	10			«Осенний рисунок» занятие -тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
12	10			«На лужайке» занятие -тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
13	10			«Веселый зоопарк» занятие -тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
14	10			«Первый снег» занятие -тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
15	10			«Оранжевая страна» занятие -тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
16	10			Сказка «Лесовички» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми

Ноябрь

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
17	11			«Веселый жеребенок» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, анализ ответов детей, выполнение практических действий
18	11			«Как растет дерево?» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, анализ ответов детей, выполнение практических действий
19	11			Сказка «Спать пора» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
20	11			«Змея» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
21	11			«Волк» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
22	11			«Кто поможет воробью?» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
23	11			«Кто я?» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
24	11			«Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор»	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми

				занятие - тренировка			
Декабрь							
25	12			«Путешествие снежинки» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
26	12			«Невоспитанный мышонок» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
27	12			«Верблюд» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
28	12			«Волшебные яблоки» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
29	12			«Метелица» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
30	12			«Елочка красавица занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
31	12			«Новогодняя сказка» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
32	12			Игровая деятельность	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
Январь							
33	01			«Как медведь себя напугал» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
34	01			«Сказка, как аист на Алтае дом искал» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
35	01			«Воробей и карасик» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
36	01			«Кольцо» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
37	01			«Божья коровка» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
38	01			Игровая деятельность	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
Февраль							

38	02			«Лесное чудо» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
40	02			«Велосипед» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
41	02			«Как у слоника хобот появился» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
42	02			Упражнения: «Мельница» «Водоворот» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
43	02			«Путешествие самолетика» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
44	02			«Три брата» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
45	02			«Три –Богатыря» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
46	02			Игровая деятельность занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми

Март

47	03			«Горная страна» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
48	03			«Лукоморье» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
49	03			«Пробуждение весны» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
50	03			Упражнения: «Чебурашка» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
51	03			«Дракончик» «Книжка» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
52	03			«Маятник», «Волна» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
53	03			Сюжет «Складочка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
54	03			Повторение, закрепление разученного материала за	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми

				месяц. Итоговое занятие			
Апрель							
55	04			«Солнечные рисунки» занятие -тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
56	04			«Бабочка». занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
57	04			«Качели», «Ветер» весны» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
58	04			«Лодочка», «Корзинка» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
59	04			«Путешествие самолетика» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
60	04			«Божья коровка» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
61	04			«Весенняя сказка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
62	04			Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
Май							
63	05			«Подготовка к березке». занятие -тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
64	05			Сюжет «Цыпленок» «Корзинка яблок» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
65	05			Упражнения в паре «Парный велосипед» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
66	05			«Знаем, во что играем» занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
67	05			«Путешествие в весеннюю страну » занятие - тренировка	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
68	05			Повторение, закрепление разученного материала за учебный год - итоговое занятие.	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми

69	05			Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми
70	05			Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	1	Физкультурный зал	Наблюдение, выполнение практических действий детьми

Определение результативности планируемых результатов

Оценочные и методические материалы.

Для определения качества реализации дополнительной образовательной программы «Солнечные шаги к здоровью» проводятся следующие формы контроля.

Входной контроль - проводится на начальном этапе реализации программы – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области.

Текущий контроль – проводится по окончании изучения темы

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы

Итоговый контроль - проводится в конце обучения *по программе* – проверка освоения программы.

Для промежуточного и итогового контроля используется диагностика определения уровня физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста.

Сроки выполнения	Вид контроля	Какие умения и навыки контролируются	Форма контроля
Сентябрь	Входной	Выявление уровня развития физических качеств на начало обучения	Тестирование, наблюдение, фиксирование результатов.
По окончании каждой темы	Текущий и промежуточный	Умение самостоятельно демонстрировать изученные упражнения; контролировать эмоции, положение своего тела. Соблюдение техники безопасности. Проявление выдержки, самообладания, терпения.	Опрос, наблюдение, оценивание выполнения двигательных заданий, степень уверенности ребенка.
Май	Итоговый	Владение навыками самостоятельно принимать правильное исходное положение, умение уверенно выполнять упражнение без помощи взрослого, регулировать дыхание и темп выполнения упражнения, соблюдение безопасности	Наблюдение, оценивание и фиксирование результатов детей во время соревнований

На 1-м этапе происходит ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость, непрочное запоминание; осознанный контроль действий.

На 2-м этапе происходит формирование двигательного умения, углубленное, детализированное разучивание.

Краткая характеристика этапа: средняя быстрота, более устойчивый итог относительно 1-го этапа; средняя устойчивость; частичное запоминание; осознанный контроль действия.

На 3-м этапе происходит формирование двигательного навыка. Достижение двигательного мастерства.

Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия.

Структура построения занятий.

Занятия состоят из трех частей.

Во *вводной части* осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков; упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции, упражнения с предметами, которые позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребёнка.

В *основной части* выполняются упражнения с использованием сюжета. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом – знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений более целесообразно применять на втором занятии, так как на первом, обучающем занятии, приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребёнком. По мере освоения упражнений достижения определённых навыков, качества и быстроты их выполнения ребёнок способен соотносить свои действия с определённым музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но можно использовать и другие формы. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра – составляющая основной части занятия. Подбор игр осуществляется в зависимости от сложности и интенсивности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем дошкольном возрасте целесообразно организовывать игры для развития умственных и творческих способностей детей.

В *заключительной части* решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребёнка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребёнок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки,

расслабляться. Желательно использовать музыку, отражающую характер выполняемых действий.

На каждом занятии дети делают 7-8 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

Таблица достижений воспитанников

Месяц _____

№ п/ п	Ф.И.ребенка	Двигательные качества и способности						Общий показатель
		Выносливость	Ловкость	Скоростно-силовые качества	Силовая выносливость		Гибкость	
1		бег 300 м	челночный бег 3-10 м	прыжок в длину с места	подъем туловища их положения лёжа на спине	подтягивание из виса лежа на подвесной перекладине	наклон ниже уровня скамейки	
2								
3								
4								
5								

Условные обозначения:

3 балла – оптимальный уровень (ребенок выполняет упражнение без ошибок, самостоятельно)

2 балла – достаточный уровень (ребенок допускает незначительные ошибки)

2 балл – низкий уровень (ребенок не справился с заданием)

Упражнения-тесты

1. Тест для определения беговой выносливости (бег 300м)

Бег выполняется по кругу в спортивном зале (измеряется длина одного круга, затем вычисляется общая длина дистанции, она должна быть 300 м.) В забеге могут участвовать 6-8 человек. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

2. Тест для определения ловкости (челночный бег)

Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два коврика. По команде «Марш!» участник берет кубик и бежит к финишу, кладет кубик за линию финиша и не останавливаясь возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Бросать кубики запрещается.

3. Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину с места)

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног, выполняется прыжок вперед, мах руками разрешен.

4. Тест для определения силовой выносливости

А) Подъем туловища из положения лежа на спине

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой.

По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30° от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

Б) подтягивание из виса лежа на подвесной перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников – 90см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

5. Тест на гибкость

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки - 2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1см -4б.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.И. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»
2. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» Просвещение 2015 г;
3. Батурина Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду»
4. Э.Я. Степаненкова Программа воспитания и обучения в детском саду «Методика физического воспитания». (Москва Издательский дом Воспитание дошкольника 2016)
5. Э.Я. Степанкова. Программа воспитания и обучение в детском саду. «Физическое воспитание в детском саду»
6. М.Ю.Картушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» (Творческий центр Сфера. Москва 2017)
7. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. (Издательств Мозаика-Синтез Москва 2018)
8. Л.Д. Глазырина. Физическая культура-дошкольникам. (Гуманитарный издательский центр Владос 2014)
9. Л.Н. Волошина. Воспитание двигательной культуры дошкольников. (Издательство Аркти Москва 2015)
10. Е.Н. Вавилова Развитие основных движений у детей (Издательство Скрипторий 2017)
11. Л.Д Глазырина В.А. Овсянkin Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. (Гуманитарный издательский центр Владос 2016)
12. С.Ю.Федорова ФГОС примерные планы физкультурных занятий подготовительная группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2017)
13. Л.И Пензулаева ФГОС Физкультурные занятия в детском саду младшая группа. (Издательство Мозаика-Синтез Москва 2016)
14. Н.В.Нищева картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Снкт-Петербург Детство-Пресс 2018
15. Светлана Меняева «Подвижные игры дома и на улице». Москва Айрис Пресс 2016
16. Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Москва 2015 Баласс
17. Л.В. Яковлева Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Конспекты и занятия. Спортивные праздники и развлечения. Гуманитарный издательский центр Владос 2014)