

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад №114**

Обсуждена
на педагогическом совете «31» 05. 2022 г.
Протокол №5

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ ЦРР д/с №114
_____/Киселева Е.В./

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Расту здоровым»**

**Возраст детей: 3-5 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Автор: инструктор
по физической культуре
Захарова М.И.**

г. Калининград
2022 г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Расту здоровым» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. В настоящее время отмечается увеличение детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды.

Здоровье ребёнка является важнейшим показателем, поскольку определяет не только его физические возможности, но и перспективы всестороннего развития.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждения здорового образа жизни подрастающего поколения должно рассматриваться в практике детских садов, как одно из приоритетных направлений. Насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровья человека.

Отличительная особенность программы «Расту здоровым» заключается в том, что она направлена на приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук); выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы «Расту здоровым» от 3 до 5 лет. Это дети, посещающие МАДОУ ЦРР д/с № 114.

Срок освоения программы 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часов.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей).

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год - 72. Периодичность занятий для воспитанников МАДОУ ЦРР д/с №114 2 раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах и составляет 15-20 минут.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что педагогическую основу программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является непременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния. Методы, используемые в программе, позволяют придать процессу физического развития ребенка целостность и системность, создать условия для построения непрерывной образовательной траектории при переходе от предыдущего уровня образования к следующему, полноценно проживая каждый возрастной период.

Практическая значимость программы. Программа «Расту здоровым» разработана с учётом возраста детей; психического, физического и интеллектуального развития дошкольников. Физические упражнения подобраны с возрастными особенностями, при определённом темпе и последовательности (с учётом возможностей детского организма). Так же в программу входят оздоровительно-развивающие игры, позволяющие ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закреплять оздоровительный эффект, получать новые ощущения; используются точечный массаж и дыхательная гимнастика как эффективные средства закаливания и укрепления здоровья детей. На занятиях используются гимнастические палки, массажные мячи, скамейки, мячи разного диаметра, фитболы; нетрадиционное оборудование (крышки, пуговицы и т.д.).

Цель: создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей, координации, силы, гибкости и выносливости, укрепления здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать и совершенствовать у дошкольника жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.).
2. Побуждать детей проявлять двигательное творчество, эмоциональную и двигательную раскрепощенность.

Развивающие:

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. Воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Оздоровительные:

1. Создать условия для формирования гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы.
2. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

Принципы отбора содержания.

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
6. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
7. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
8. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
9. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основные формы и методы. Форма организации работы с детьми в ходе образовательной деятельности: индивидуальная и подгрупповая. В программе выделены три аспекта индивидуализации: индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья; индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности; индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

1. Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).
2. Словесные: объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.
3. Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Планируемые результаты.

1. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
2. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности.
3. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
4. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
5. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями.
6. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге.

Механизм оценивания образовательных результатов по программе «Расту здоровым» является оценка индивидуального развития детей. Мониторинг осуществляется в мае в форме регулярных наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности. Оценка качества обучения выражается в опосредованной форме:

- не сформирован (0 баллов);
- находится в стадии становления (1 балл);
- сформирован (2 балла).

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Формами подведения итогов реализации программы «Расту здоровым» являются открытые занятия для родителей (законных представителей) 2 раза в год, участие с физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.

Учебный план

№	Раздел	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1.	Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях.	1	-	1
2.	Занимательная разминка	1	8	9
3.	Корректирующая гимнастика	8	28	36
4.	Дыхательные упражнения	1	7	8
5.	Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики	2	8	10
6.	Подвижные игры	1	7	8
	Итого	14	58	72

Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)

№	Тема занятия	Программное содержания	Игры-упражнения
СЕНТЯБРЬ			
1 - 2	Вводное	Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств. Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным положением стопы, сохраняя правильную осанку. Пособия: массажные коврики, канат, маты	«Здравствуй, догони» «Собери камешки»
3 - 4	«Наши ножки идут по дорожке»	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног, в разгибании и сгибании стоп (поочередно). Пособия: массажные коврики, скамейка, маты.	«Поймай мячик» «Стой-беги!»
ОКТАБРЬ			

5 - 6	«Обезьянки»	Продолжать укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе и беге (на носках и пятках), по дорожкам. Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Воспитывать у детей желание заниматься. Пособия: дорожка со следами, канат, гимнастическая скамейка	«Сложи фигуру» «Собери скорее» «Шаг-великан» «Вороны и воробьи» «Быстроногие зайчата»
7 - 8	«Балеринка»	Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, сидя на скамейке, с мячиком. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей. Пособия: мячи-ежики, гимнастическая скамейка, канат, мягкие модули	
9-10	«По следам»	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на полу. Воспитывать усидчивость. Пособия: мяч-ежики, гимнастическая скамейка, канат.	
11-12	«Послушные ножки»	Закреплять упражнения в и.п. сидя на скамейке. Упражнять в умении выполнять задания из положения сидя на полу. Учить ходить по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Воспитывать дружеские взаимоотношения в подвижной игре «Страус» и разучить её. Пособия: скамейки, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка.	
НОЯБРЬ			
13-14	«Пожарные на учении»	Продолжать укреплять стопы ног хождением по коврикам. Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус». Пособия: мячи, палочки, мягкие модули, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка.	«Лягушки и цапля» «Оловянный солдатик» «Стой-беги!» «Катание» на мяче и на бревнышке–модуле.
15-16	«Веселые мячики-ежики»	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на скамейке. Упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно) По желанию детей организовать подвижную игру. Пособия: по количеству детей мячи, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.	
17-18	«Волшебная дорожка»	Учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость. Пособия: гимнастическая стенка, ребристая дорожка, дорожка с камешками.	
19-20	«Посмотри и повтори»	Закреплять навыки правильного и последовательного массажа стопы и голени ног; учить новым упражнениям из и.п. сидя на скамейке. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях. Пособия: мяч-ежик; гимнастическая скамейка, канат.	
ДЕКАБРЬ			

21-22	«Зимняя сказка»	Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине Пособия: палочки, мягкие модули, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.	
23-24	«Художники»	Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься. Пособия: ребристая дорожка, дорожка со следами, веселая змейка	«Змея» «Кенгуру» «Бревнышко» «Нарисуй ногами» «Рисуем подарок другу»
25-26	«Дорожка здоровья»	Учить детей выполнять новый комплекс упражнений из положения, стоя на массажном коврике. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей. Пособия: скамейка, платочки, мячи, палочки, веревочка, гимнастическая стенка.	
27-28	«Животные жарких стран»	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Пособия: ребристая дорожка, дорожка со следами, веселая змейка	
ЯНВАРЬ			
29-30	«Волшебный лес»	Продолжать учить детей удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях, выполняя различные упражнения. Пособия: гимнастическая стенка, ребристая дорожка, мягкие модули, дорожка с камешками.	«Как носят воду?» «Как лучше?»
31-32	«Звонкий мяч»	Продолжать укреплять стопы ног хождением по коврикам. Закреплять правильное выполнение упражнений. Разучить игру «Подъемный кран». Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки	«Самолет» «Боксер», «Филины и вороны» «Ёлочка»
33-34	«Путешествие в сказку»	Продолжать укреплять стопы ног хождением по коврикам. Продолжать разучивать игру «Подъемный кран». Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу Пособия: гимнастические палки, массажные дорожки, мелкие игрушки.	«Подъемный кран»
ФЕВРАЛЬ			
35-36	«Ножки – по дорожке»	Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Пособия: гимнастические палки, ребристая дорожка, дорожка с камешками.	«Сварим суп из макарон» Эстафета с палочкой
37-38	«Зимние забавы»	Учить ходить приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). Пособия: гимнастическая стенка, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка.	«Резвый мешочек»

39-40	«Матрешки»	Учить ходьбе на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы» Упражнять в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки	«Парашютисты» «Пятнашки с лентами»
41-42	«Парашютисты»	Учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, закреплять умение ходить приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком). Пособия: гимнастическая лестница, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули.	
МАРТ			
43-44	«Силачи»	Учить в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Закреплять умение удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его Пособия: скамейки, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, маска волка.	
45-46	«Мамины помощники»	Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Пособия: дорожка с камешками, мячи, гимнастическая лестница, ребристая дорожка, мягкие модули.	«Резвый мешочек»
47-48	«Силачи и акробаты»	Учить ходьбе на наружном своде стопы и с перекатом на носок. Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на скамейке и ходьбе на носках по наклонной плоскости. Пособия: гимнастическая лестница, мягкие модули, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мячики.	«Парашютисты» «Пятнашки с лентами» «Как лучше?»
49-50	«Строители»	Учить ходьбе по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Продолжать укреплять стопы ног хождением по коврикам. Продолжать разучивать игру «Подъёмный кран». Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки, мягкие модули.	
АПРЕЛЬ			
51-52	«Весенняя капель»	Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. Пособия: мячи, ребристая дорожка, мягкие модули, дорожка с камешками	Эстафета: «Чья команда больше соберёт игрушек пальцами ног?»
53-54	«Веселые туристы»	Продолжать учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки	Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота:

55-56	«Будь здоров»	Учить прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Пособия: гимнастическая лестница, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули, мячики.	«Толстый – тонкий» «Воздушный велосипед», «Воздушная лестница»
57-58	«Турпоход»	Продолжать учить в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Закреплять умение удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Пособия: мелкие игрушки, канат, массажные дорожки.	
МАЙ			
59-60	«Отгадай загадку»	Продолжать упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки.	Занятия по интересам: зал разбит на несколько зон с разными пособиями и предметами.
61-62	«На арене цирка»	Закреплять умение ходьбы по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске. Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног. Пособия: гимнастическая лестница, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули, мячики.	Самомассаж.
63-64	«Волшебные игры»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Закреплять умение удерживать предмет носками ног (камешки, палочки) и выбрасывать его. Пособия: гимнастическая лестница, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули, мячики.	Упражнения на ковриках. Ходьба по дорожкам здоровья.
65-66	«Волшебные игры»	Продолжать учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки	«Угадай и догони» «Муравейник» «Рыбак и рыбки»
ИЮНЬ			
67-68	«Разноцветная полянка»	Совершенствовать разные виды ходьбы - на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы», в умении выполнять задания из положения лежа на полу. Воспитывать у детей желание заниматься. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки	Эстафета: «Чья команда больше соберёт игрушек пальцами ног?»
69-70	«Здоровые ножки»	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием. Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета «Подъемный кран». Пособия: мелкие игрушки, ребристая дорожка, дорожка с камешками, мягкие модули, мячики.	«Бревнышко» «Нарисуй ногами» «Резвый мешочек»

71-72	«Неболейка»	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием. Совершенствовать навыки ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок. Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Пособия: мячи по количеству детей; гимнастические палки, канат, массажные дорожки, мелкие игрушки.	
-------	-------------	---	--

Календарный учебный график. Продолжительность учебного года по реализации программы: сентябрь 2022 г.- июнь 2023 г. (без праздничных дней).

Занятия с группой проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ ЦРР д/с № 114.

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2022-2023 учебный год: 4 ноября 2022 г.; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января 2023 г.; 23, 24 февраля 2023 г.; 8 марта 2023 г.; 1 мая 2023 г.; 8, 9 мая 2023 г.; 12 июня 2023 г.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Помещение для занятий: физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ.

Инструменты и приспособления: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; наклонная доска; мячи; гимнастические палки; обручи; скакалки; мешочки с песком; массажные коврики; фитболы; кегли; дуги; мячики-ежики; гимнастические маты; нестандартное оборудование: платочки, пластиковые футляры от киндер-сюрпризов и игрушки, «веселая змейка», «хвостики», цветные ленточки.

Информационное обеспечение реализации программы.

<http://laetitia.ru/index.php/rekomendatsii-spetsialistov/139-razvitie-rebenka-ot-trekh-do-pyati-let-chast-i?ysclid=180cfmrkpo844658490>

https://www.b17.ru/article/indicators_of_child_3_to_5_years/?ysclid=180cg4ra8j429522127https://www.defectologiya.pro/zhurnal/fizicheskoe_razvitie_rebyonka_ot_3_do_5_let/?ysclid=180cgo7xl998773568

<https://agulife.ru/calendopedia/posle-3-let-zdorove-i-razvitie-malysha/?ysclid=180ch596m8380212294>

Кадровое обеспечение реализации программы. Реализацию программы обеспечивает инструктор по физической культуре со средним специальным или высшим образованием, прошедший курсы повышения квалификации по занимаемой должности инструктор по физической культуре.

Методическое обеспечение реализации программы. Занятия имеют определённую структуру:

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут и состоит из различных видов ходьбы, бега, прыжков и упражнений с предметами и без, комплекса ритмической гимнастики.

Основная часть занятия занимает 10-12 минут и состоит из следующих элементов: упражнения на укрепление стоп, осанки, дыхательные упражнения и самомассаж, упражнения на укрепление всех мышц. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, обогащающими двигательный режим, который способствует развитию всех физических качеств (ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции).

Заключительная часть занимает 3-5 минут. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные, на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением, самомассаж, релаксация, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

Список литературы.

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.

4. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
6. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
7. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
9. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и
10. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста

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 года № 2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».