

**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
«Олимпийцы»**

**Возраст детей: 5-7 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 «Олимпийцы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Отличительная особенность программы заключается в особой сбалансированной структуре игровых занятий с включением в нее упражнений специальной направленности, направленных на укрепление мышц рук, спины, живота, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы «Олимпийцы» от 5 до 7 лет. Это дети, посещающие МАДОУ ЦРР д/с № 114.

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

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 25 - 30 минут.

Педагогическая целесообразность программы «Олимпийцы» заключается в том, что в ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей. В основе содержания программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Практическая значимость программы предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, укрепление здоровья. Занятия способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия.
3. Расширять двигательный опыт детей.

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Формировать правильную осанку.
3. Развивать координацию движений.
4. Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
5. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
6. Развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Воспитательные:

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

Оздоровительные:

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

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. 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. Ребенок владеет навыками двигательного опыта.

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

3. Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью.

4. У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и

управлять ими; обладает развитой потребностью бегать, прыгать, лазать.

5. Ребёнок способен выбирать разные способы выполнения упражнений; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.
6. Ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в физкультурных видах деятельности.
7. У ребенка сформированы представления о здоровом образе жизни и восприятие его как ценность.

Механизм оценивания образовательных результатов по программе «Олимпийцы» 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 «Олимпийцы» являются открытые занятия для родителей (законных представителей) 2 раза в год, участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

Учебный план (дети 5-7 лет)

№	Раздел	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1.	Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях.	1	-	1
2.	ОРУ без предметов	1	7	8
3.	ОРУ с предметами	1	7	8
4.	ОРУ на снарядах	1	7	8
5.	Упражнения специальной направленности (укрепление мышц рук, спины, живота, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия)	6	15	21
6.	Дыхательные упражнения	1	7	8
7.	Упражнения на расслабление. Релаксация	2	8	10
8.	Подвижные игры	1	7	8
Итого		14	58	72

Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)

№	Тема занятия	Программное содержание
СЕНТЯБРЬ		
1. Исследования физического развития детей. 2. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. 3. Укрепление мышц рук, спины, живота. 4. Самомассаж. 5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.		
1-2	Вводное занятие	Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). Комплекс статистических

	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	упражнений. Упражнение на расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.
3-4	«Почему мы двигаемся?» (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе.	Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой для мышц спины и брюшного пресса. Подвижная игра «Двигайся-замри». Релаксация «В лесу».
ОКТАБРЬ		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев). 2. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 3. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы 4. Обучение масса у стоп мячами – массажерами. 5. Формировать правильную осанку. 		
5-6	«Давайте знакомиться»	Ходьба с разным положением рук, со сменой темпа движения. Бег по кругу со сменой направления движения. Катание мяча по кругу. ОРУ с мячом для мышц спины и брюшного пресса. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
7-8	«Зачем ножки малышам»	Ходьба обычная, змейкой, с разным положением рук. Бег друг за другом. Полётный бег. ОРУ для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Пролезание в туннель на четвереньках. Катание мяча и бег за ним. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
9-10	«Пусть будут здоровы наши ножки»	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, по камешкам. Упражнения сидя на скамейке. Массаж ног. Гигиена ног. Бег обычный, в рассыпную. ОРУ для мышц спины и брюшного пресса с обручем. Пролезание в обручи, с одной стороны, на другую. Прокатывание мяча по дорожке. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
11-12	«Мы не малые ребята, а веселые котят»	Ходьба обычная, с перешагиванием через кубики, по ребристой доске. Лёгкий бег без предметов. ОРУ для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Ходьба на четвереньках, подталкивая мяч головой. Прыжки через верёвки. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
НОЯБРЬ		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.). 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы). 6. Развивать умение управлять своим телом (равновесие, координация движений). 		
13-14	«Весёлые туристы»	Ходьба обычная, по дорожке. Бег друг за другом. Приёмы самомассажа. ОРУ с мешочком для мышц спины и брюшного пресса. Метание мешочка в даль. Ползание на четвереньках. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
15-16	«Любимые питомцы»	Ходьба по степам, с перешагиванием через предметы. Упражнения с ленточками. Бег в разных направлениях, с ловлей и увертыванием. ОРУ без предметов для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Катание мяча по прямой

		линии. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.
17-18	«Веселые старты»	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, по камешкам. ОРУ сидя на скамейке. Массаж ног. Бросание мяча из-за головы. Бег обычный, в рассыпную. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
19-20	«На лесной полянке»	Ходьба обычная, со сменой движения, по коврикам. Лёгкий бег по кругу, по ограниченной плоскости. ОРУ с гантелями для мышц спины и брюшного пресса. Релаксация. Ходьба по массажным дорожкам. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
ДЕКАБРЬ		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.). 2. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 3. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы). 		
21-22	«Зима пришла»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе. ОРУ на фитболе для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
23-24	«Мы малыши-крепыши»	Ходьба по корригирующим дорожкам, гусиным шагом, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному. ОРУ без предметов для мышц спины и брюшного пресса. Ходьба по скамейке. Пролезание в обруч. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.
25-26	«Идём за елочкой лесной»	Ходьба на внешней стороне стопы, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, семенящим шагом. Лёгкий бег. ОРУ на фитболе для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Метание «снежков» в горизонтальную цель. Пролезание под дугами. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
27-28	«В лес на новогоднюю ёлку» (игровое)	Ходьба обычная, с широким шагом. Бег с подниманием колен. ОРУ без предметов для мышц спины и брюшного пресса. Бросание мяча из-за головы. Самомассаж. Релаксация. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
ЯНВАРЬ		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 2. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 5. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре. 6. Развивать навыки самомассажа. 		
29-30	«Зимнее настроение»	Ходьба с высоким подниманием бедра, через «сугробы». Ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку. ОРУ с палкой для мышц спины и брюшного пресса. Катание вперёд круглого предмета. Ползание на животе по гимнастической скамейке «Катаемся на саночках». Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
31-32	«Льдинки, ветер и мороз»	Ходьба по степам, с перешагиванием через предметы. ОРУ с ленточкой-косичкой для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Перебрасывание мяча от груди через верёвку. Пролезание под мягкими модулями. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
33-34	«В лесу»	Ходьба на пятках, след в след. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног. Ходьба по следовой дорожке. Метание

		мяча вдаль - «Белки шишками играли». ОРУ без предметов для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
ФЕВРАЛЬ		
1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. 5. Формировать правильную осанку. 6. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре.		
35-36	«Дикие звери»	Ходьба на наружных краях стопы, на носках, по ребристой доске. Ходьба по канату приставным шагом. Спрыгивание с предметов, высотой 20 см. ОРУ с обручем для мышц спины и брюшного пресса. Подвижная игра.
37-38	«Паровоз наш быстро едет»	Ходьба друг за другом, змейкой, с изменением движения, на носочках. Обычный бег с захлестом. Упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Ходьба по канату. Пролезание в обруч. Прыжки через канат в право и влево. Подвижная игра.
39-40	«Морское царство»	Ходьба на месте, по ребристой доске, по массирующим коврикам. ОРУ без предметов для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Ходьба и спуск по наклонной доске. Бросание и ловля мяча. Самомассаж. Подвижная игра.
41-42	«Остров здоровья»	Ходьба по корригирующим дорожкам, с восстановлением дыхания. Бег по кругу с приставным шагом. Ходьба через пенёчки с высоким подниманием колен. ОРУ в паре для укрепления «мышечного корсета» и на растяжку. Ползание по-пластунски. Подвижная игра.
МАРТ		
1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию 2. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 3. Укреплять дыхательную систему. 4. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре.		
43-44	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Ходьба обычная, по следам, на носочках, на пятках. Бег в колонне, по одному, змейкой, враспынную. ОРУ с мячом для мышц спины и брюшного пресса. Массаж спот «Поиграем ножками». Ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу. Релаксация. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
45-46	«Волшебные игрушки»	Ходьба обычная, со сменой направления движения. Лёгкий бег с приставным шагом. ОРУ с обручем для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета». Ползание по наклонной доске. Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.
47-48	«Дружные ребята»	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы. ОРУ с верёвкой в паре для укрепления «мышечного корсета» и на растяжку. Релаксация «Осанка». Ходьба боком приставным шагом по канату. Перебрасывание мяча через верёвку двумя руками от груди. Подвижная игра. Дыхательные упражнения
49-50	«Озорные медвежата»	Лёгкий бег друг за другом Ходьба с высоким подниманием колен, на пяточках, на носочках. Бег в разных направлениях, с ловлей и увертыванием. Упражнения с гантелей для мышц спины и

		брюшного пресса. Катание мяча по прямой линии. Подвижная игра.
АПРЕЛЬ		
<p>1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию</p> <p>2. Развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>3. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.</p> <p>4. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях</p>		
51-52	«Быть здоровыми хотим» (игровое)	Ходьба обычная, в сторону с приставным шагом, в сторону, вперед, назад. Ползание на коленях по скамейке на ладонях и коленях. Релаксация. ОРУ с гимнастической палкой для мышц спины и брюшного пресса. Подвижная игра. Оздоровительный массаж.
53-54	«Полёт в космос»	Ходьба на носках, на пятках, на месте. Лёгкий бег вокруг пирамидок, в рассыпную. ОРУ без предметов для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Ходьба с внезапной остановкой. Пролезание в обруч на четвереньках. Прыжки из обруча в обруч.
55-56	«Весеннее солнышко»	Ходьба на носках, на пятках, на месте, с хлопками. Бег обычный, змейками, с длинными змейками. ОРУ на фитболе на растяжку. Ходьба с мячом по гимнастической скамье. Бросание мешочка через верёвку. Подвижная игра.
57-58	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	Ходьба обычная, с разным положением рук. Бег с одной стороны зала на другую. ОРУ без предметов для мышц спины и брюшного пресса. Танцевальные движения. Массаж стоп. Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра.
МАЙ		
<p>1. Закреплять умение напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.</p> <p>2. Развивать умение управлять своим телом.</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в себе.</p> <p>4. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях.</p>		
59-60	«Весёлый зоопарк»	Лёгкий бег, с широким шагом. Упражнения без предметов. Мимическая гимнастика. Подпрыгивание в высоту с доставанием предмета. ОРУ с лентой для укрепления «мышечного корсета», на растяжку. Подвижная игра.
61-62	«Сказочные приключения»	Ходьба на носках, на пятках, с ускорением, с замедлением. Боковой галоп, бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом по верёвке. ОРУ Ползание по гимнастической скамейке. Метание мешочка в круг. Подвижная игра. Дыхательные упражнения.
63-64	«Цветочное царство»	Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, полуприсед. Бег обычный. ОРУ с разными предметами по желанию. Релаксация. Ходьба по массажным дорожкам. Бросание мяча из-за головы. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.
65-66	«Со спортом дружить – здоровыми быть!»	Ходьба по дорожке здоровья, с мешочками на голове. Подлезание под дуги. ОРУ с мячом для мышц спины и брюшного пресса. Прыжки вверх, с зажатым мячом между коленями. Подвижная игра.
ИЮНЬ		
<p>1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию</p> <p>2. Учить детей самостоятельно выбирать спортивное оборудование</p>		

3. Закрепление упражнений, укрепляющих мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.)		
67-68	«Расшумелась детвора, развесёлая игра»	Ходьба обычная, на наружных сводах стопы. Бег обычный. ОРУ с мешочками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета». Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.
69-70	«Летняя полянка»	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием. Ходьба на носках, на пятках, на месте. Лёгкий бег вокруг пирамидок, в рассыпную. ОРУ с гантелями для мышц спины и брюшного пресса.
71-72	«Неболейка»	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием. Ходьба друг за другом, змейкой, с изменением движения, на носочках. Обычный бег с захлестом. ОРУ с гимнастической палкой ОРУ без предметов для «мышечного корсета» и на растяжку. Ходьба по канату. Прыжки через канат вправо и влево. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.

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; ребристая 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.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/fizicheskoe-razvitie-detei-ot-5-do-7-let.html>

<https://shkolaveka.ru/articles/fizicheskoe-razvitie-detey/>

<https://core.ac.uk/download/pdf/287481591.pdf>

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-detey-5-7-letnego-vozrasta-prozhivayuschih-v-krupnom-promyshlennom-gorode>

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.

- Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М: ТЦ Сфера, 2008 г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М. – 2008 г.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: Просвещение. -2003 г.
4. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. С-П. -2007 г.
5. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М: ТЦ Сфера, 2008 г.
6. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М. Просвещение. -2006 г.
7. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М. Просвещение. – 2007 г.
8. Козырева О.В. Упражнения с большими ортопедическими мячами. // Обруч. - 2000 г.- №1
9. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. С-П. -2007 г.
10. Лагутин А.Б., Матвеев А.П. «Помогите ребёнку стать сильным и ловим». Пособие для родителей и воспитателей детских садов
11. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. С-П., 2014 г.
12. Потапчук А. А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. –СПб.: Речь, 2001 г.
13. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: из опыта работы/Автор составитель О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 г.
14. Т.В. Хабарова. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: Методическое пособие к программе «Парма». – Сыктывкар: КРИРОи ПК, 2003 г.

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».