

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №2»  
Камышловского городского округа

ПРИНЯТА  
на заседании Совета педагогов  
Протокол № 4 от 25.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №2» КГО  
О.В.Шевелева  
Приказ № 23 от 25.05.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-оздоровительной направленности  
**«Здоровей-ка»**

Возраст обучающихся 3 – 8 лет  
Срок реализации программы 1 год  
Количество часов в год 30 часов

Автор-составитель программы:  
Степанова Ирина Михайловна,  
педагог дополнительного образования

г. Камышлов, 2022 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	7
3. Формы итогового и промежуточного контроля.....	16
4. Методическое обеспечение.....	17
5. Список литературы.....	18

## 1. Пояснительная записка

### **Направленность программы**

Направленность программы «Здоровей-ка» физкультурно-оздоровительная

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный)

### **Актуальность программы.**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению человека. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о физических нагрузках, здоровом питании, способствовать пониманию того, что забота о здоровье есть неотъемлемая часть повседневной жизни.

Проблема: недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей дошкольного возраста (3 – 8 лет), в том числе детей с ОВЗ. Важно помнить о том, что многие социально – личностные достижения формируются у детей с сохранным развитием спонтанно, для детей с ОВЗ представляются затруднительными. Исходя из этого, стратегия программы направлена на создание и реализацию условий для всестороннего физического развития детей с учетом имеющихся у них нарушений и компенсаторных возможностей.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма организации занятий – подгрупповая (8 – 11 детей), индивидуальная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю (4 занятия в месяц в период с октября по май).

Продолжительность занятия – 30 минут (при условии обязательного чередования видов деятельности).

Условия реализации программы

- Наличие физкультурного зала для проведения подгрупповых занятий, оснащенного компьютером, музыкальными колонками;
- Создание полноценного игрового пространства;
- Компетентность педагога в вопросах оздоровления детей.

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

- способствовать развитию физических способностей детей;
- углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на здоровье;
- расширять и обогащать знания детей о наличии витаминов в фруктах, овощах и ягодах, их полезных свойствах
- формировать умение работать в команде, согласовывая свои действия со сверстниками.

НОРМАТИВНО ПРАВОВОЙ ОСНОВОЙ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4 3598 – 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно - эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников МАДОУ «Детский сад №2» КГО на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное направление в системе физического воспитания.

Важный субъект начального звена этой системы – семья, как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации культуры питания.

**Идея:** воспитывать потребность здорового правильного питания. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма, его здоровья и правильного питания.

Первый уровень – информативный.

Обращаясь к детям, педагог сообщает необходимые сведения о еде, образе жизни, об одежде и элементарной гигиене тела и жилища, о том, как правильно заниматься и отдыхать. Детей знакомят с темами, связанными с окружающим миром, природой, а также правилами безопасности и правилами поведения в экстремальных ситуациях.

Второй уровень – это уровень развития сознания ребенка на основе полученных знаний.

Разговор о ребенке, о его трудностях, привычках, о том, как помочь самому себе, как узнать себя, как стать здоровым и как сохранить здоровье. Педагог учит ребенка быть внимательным к себе, своему состоянию и настроению.

### **Новизна и практическое значение**

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме здоровья детей дошкольного возраста. Программа построена на основании современных научных представлений о психическом и физическом развитии ребенка, а также в связи с актуальностью проблемы здорового и разумного образа жизни. В ней несколько уровней погружения ребенка в проблему человека и его здоровья. В рамках решения оздоровительных задач в данную Программу включен циклический прием кислородного коктейля.

### **Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 8 лет.**

#### *Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.*

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

#### *Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет*

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

#### Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

#### Возрастная характеристика, контингента детей 6-8 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

### **Планируемые результаты по реализации Программы**

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

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

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

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

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

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

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

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

#### Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 года:

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

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

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

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

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

#### Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-8 года:

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

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

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

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Ребенок имеет представления о витаминах, о правильном питании, о взаимосвязи здоровья и питания.

## 2. Содержание программы

### **Дополнительная образовательная деятельность по физическому развитию**

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

**Фитнес** (англ. fitness, от глагола "to fit" соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес предполагает наряду с традиционными занятиями физической культурой и профилактическими мерами формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье как на ценность.

**Степ-аэробика** – это ритмичные движения вверх на специальной степ-платформе. Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы.

**Фитбол-аэробика** дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника, благотворно влияют на работу внутренних органов, улучшают отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение,

способствуют откашливанию при заболеваниях легких, нормализуют перистальтику кишечника. Это вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классического танца и различные направления танцевальной аэробики.

**Самомассаж** для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

### **Формы, методы, средства реализации программы**

*Основными методами и приемами* организации учебно-воспитательного процесса являются: методы развития силы; метод повторных усилий; метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.; методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.; методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.; методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;



-музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьей</b>
<b>Форма организованной образовательной деятельности</b>		
групповые, индивидуальные	групповые индивидуальные,	групповые, подгрупповые, индивидуальные
Беседы; Комплексы организованной образовательной деятельности, согласно календарно-тематическому плану	Создание условий для самостоятельной игровой деятельности,	Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные беседы; Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры; Создание презентации по игровому стретчингу.

#### **Особенности взаимодействия ДОО с семьями воспитанников**

<b>Структурно - функциональная модель взаимодействия ДОО и семьи</b>		
<b>Информационно-аналитический блок</b>	<b>Контрольно -оценочный блок</b>	<b>Практический блок</b>
- Сбор информации о родителях и детях; - Изучение семей, их трудностей и запросов; - Выявление готовности семьи сотрудничать с дошкольным учреждением (анкетирование).	Количественный и качественный анализ эффективности мероприятий проводимый специалистами детского сада. Для осуществления контроля привлекаются родители: -оценочные листы – в них отражаются свои отзывы; -групповые обсуждения родителями и педагогами участия родителей в организационных мероприятиях в разных формах.	На основе полученной информации, ее анализа сотрудниками детского сада определяются формы и методы работы с семьями: опросы, анкетирование, патронаж, наблюдение, изучение, медицинских карт , применение диагностических методик. Работа ведется по двум направлениям: 1. Просвещение родителей, передача информации по тому или иному вопросу (лекции, индивидуальное или подгрупповое консультирование, информационные листы, памятки) 2.Организация продуктивного общения всех участников образовательного пространства, т.е. обмен мыслями, идеями и чувствами.

**Продолжительность ООД**

ГРУППА	ВРЕМЯ
МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ЛЕТ)	15 минут
СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)	20 минут
СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)	25 минут
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-8 ЛЕТ)	30 минут

#### Учебный план

Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4года)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка»	1	4	36
Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка»	2	8	72
Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка»	2	8	72
Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-8 ЛЕТ)		
	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка»	2	8	72

#### Календарно-тематический план Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка» Блок «Здоровье. Полезный коктейль»

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	Что такое здоровье?	- Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.

		- Дать сведения о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания, физического развития.
<b>Ноябрь</b>	О правильном питании	- Рассказать детям о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные представления о сервировке стола.
<b>Январь</b>	Чтобы нам не болеть	- Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового образа жизни.
<b>Март</b>	Спорт для здоровья	- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. - Познакомить с некоторыми видами спорта.

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

### МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

#### СЕНТЯБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя		ОРУ — комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
	Тема «В гости к солнышку»	ОРУ — комплекс 1	
2 неделя	Тема «Веселые птички»	ОРУ — комплекс 2	
3 неделя	Тема «Звонкие погремушки»	ОРУ — комплекс 2	
4 неделя	Контрольно-проверочное занятие		

#### ОКТАБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Экскурсия в лес»	ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки.
2 неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 1	
4 неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 2	

			Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
--	--	--	---

#### НОЯБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Экскурсия в лес»	ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 4	
3 неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 3	
4 неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 4	

#### ДЕКАБРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Веселые самолеты»	ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «Цветные самолеты»	ОРУ — комплекс 5	
3 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 5	
4 неделя	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 6	

#### ЯНВАРЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Разноцветные платочки»	ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «Магазин цветных ленточек»	ОРУ — комплекс 6	
3 неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 7	
4 неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 8	

#### ФЕВРАЛЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «В гостях у лисы»	ОРУ — комплекс 7	

2 неделя	Тема «В гостях у зайки»	ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
3неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 9	
4неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 10	

#### МАРТ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки»	ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «Школа физкультуры Мишки-топтыжки»	ОРУ — комплекс 8	
3неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 11	
4неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 12	

#### АПРЕЛЬ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»	ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»	ОРУ — комплекс 9	
3неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 13	
4неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 14	

#### МАЙ

Неделя	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	
3неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 15	
4неделя	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 16	

#### СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5года)

#### СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
--------	--------------	------	----------	------------

1 неделя	2	Диагностика физической подготовленности	ОРУ — комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Прогулка в осенний сад»	ОРУ — комплекс 1	
3 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес на поезде»	ОРУ — комплекс 1	
4 неделя	1	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 15	
	1	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 16	

#### ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Веселая карусель»	ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «В гости к Винни-Пуху»	ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 1	
4 неделя	2	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 2	

#### НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»	ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»	ОРУ — комплекс 4	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 3	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 4	

#### ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»	ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»	ОРУ — комплекс 5	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 5	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 6	

## ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	ОРУ — комплекс 6	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 7	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 8	

## ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»	ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»	ОРУ — комплекс 7	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 9	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	ОРУ — комплекс 10	

## МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Волшебная палочка-выручалочка»	ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Волшебная палочка-выручалочка»	ОРУ — комплекс 8	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 11	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 12	

## АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешественники»	ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Тема «Путешественники»	ОРУ — комплекс 9	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка	комплекс 13	
4 неделя	2	Фитнес-тренировка	комплекс 14	

				Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
--	--	--	--	---

### МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «На солнечной поляночке»	ОРУ — комплекс 10	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 15	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 16	

### СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

### СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	1	Диагностика физической подготовленности	ОРУ — комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
	1	Тема «Сбор урожая»	ОРУ — комплекс 1	
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 1	
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	
4 неделя	1	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	
	1	Контрольно-проверочное занятие	ОРУ — комплекс 2	

### ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес»	ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 1	
4 неделя	2	Фитнес-тренировка	ОРУ — комплекс 2	



## НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие по городу»	ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 4	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 3	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 4	

## ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»	ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 5	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 5	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 6	

## ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Забавы зимушки-зимы»	ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 6	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 7	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 8	

## ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Пожарные на учении»	ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 7	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 9	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 10	

				Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
--	--	--	--	--

### МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Мы — юные циркачи»	ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 8	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 11	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 12	

### АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Цирк»	ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 9	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 13	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 14	

### МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Нолимпийские звезды»	ОРУ — комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 10	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 15	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 16	

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-8 лет)

### СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 1	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 1	
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	
4 неделя	1	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 2	
	1	Контрольно-проверочное занятие	ОРУ — комплекс 2	

#### ОКТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 1	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 2	

#### НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 4	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 3	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 4	

#### ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 5	

2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Упражнения на равновесие. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 5	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 6	

#### ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 6	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 7	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 8	

#### ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 7	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 9	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 10	

#### МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 8	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 11	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 12	

				Подвижные игры
--	--	--	--	----------------

#### АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 9	Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Метание, бросание, ловля.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 13	Лазанье, ползание. Подвижные игры
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 14	

#### МАЙ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	ОРУ — комплекс 10	Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля.
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 15	Подвижные игры
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка</i>	комплекс 16	

#### Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная среда в детском саду (физкультурном зале) предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно-оформленное и предметно-насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

В целях доступности дополнительного образования воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, инвалидами ДОУ обеспечивает:

- 1) для детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для детей, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв на менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля); присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья по слуху: дублирование звуковой справочной информации о расписании занятий визуальной

(установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещений); предоставление надлежащих звуковых средств воспроизведения информации;

3) для воспитанников, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа детей в кабинет технического творчества.

Численный состав объединений может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов в группе устанавливается до 8 человек.

Занятия в объединениях с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами могут быть организованы как совместно с другими детьми.

С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами может проводиться индивидуальная работа.

### **3. Формы итогового и промежуточного контроля**

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

начальный контроль (сентябрь)

промежуточный контроль (декабрь)

итоговый контроль (май).

Результатом освоения программы «Здоровей-ка» становится ребенок, не только овладевший основными культурно - гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни.

Это ребенок, который:

- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценки, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;
- осознает и разделяет нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д.
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

### **Критерии и показатели оценки эффективности образовательной программы**

№	Критерии	Показатели
1	Запоминание и воспроизведение учебного материала	-Знание строения организма -Значение органов -Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний -Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях
2	Способность понимать значение изученного материала	-Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях -Предполагать результат здорового образа жизни

3	Синтез знаний, умений в процессе поисково-опытнической работе	-Умение ставить проблемную задачу и путем опытнических упражнений разрешить ситуацию, делая вывод
4	Оценка результатов работы	-Умение критично оценивать результаты своего труда и товарищей
5	Творческая активность	-Проявление интереса, любознательности, инициативности.

#### **Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов**

Проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов осуществляется по разработанным картам, которые дают возможность педагогам отследить усвоение программного материала каждым ребёнком и реализацию задач каждого блока программы, что позволяет более полно анализировать и прогнозировать воспитательно-образовательную деятельность.

Карты могут быть использованы в работе педагогов всех возрастных групп, для этого разделы отсутствующие в группах младшего возраста просто не заполняются.

Формой отчета являются мониторинговые карты.

Система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе.

#### **Мониторинг запоминания и воспроизведения учебного материала**

<b>Показатели</b>	<b>Начала года</b>	<b>Конец года</b>
Знание строения организма		
Значение органов		
Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний.		
Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях		

Формы подведения итогов реализации программы: проведение открытых занятий в игровой форме, практические занятия.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

В соответствии с ФГОС ДО, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы

<b>Вид помещения</b>	<b>Основное предназначение</b>	<b>Оснащение</b>
Спортивный зал	- Организованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка»! - Досуговые мероприятия	- Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия - Модули - Шкафы для хранения пособий, игрушек, атрибутов - Тренажеры

#### **5. Список литературы**

.В.Сулим Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет Творческий Центр Сфера, 2014 г.

Е.В.Сулим Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера, 2014 г.

О.Ф.Горбатенко Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ, Учитель, 2008 г.

А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2000 г.

Н.А.Фомина. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011 г.

Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4, №5, №7 издательство «ТЦ Сфера»

Е.А.Бабенко .О.М .Федоровская «Игры которые лечат» для детей от 5 до 7 лет издательство «ТЦ Сфера»2016 г.

Е.А .Алябьева . «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет, издательство «ТЦ Сфера»2014 г.

Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет 2016 г.

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.

### **Краткое презентация программы Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка».**

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013 г).

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровей-ка» реализуется на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2» КГО в группах детей дошкольного возраста.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности в ДОУ. Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 3 до 8 лет.

В основе программы «Здоровей-ка» разработана «Модель организации физической активности детей дошкольного возраста в условиях ДОУ».

Данная система включает в себя традиционные и нетрадиционные формы работы с детьми по формированию физической активности и предполагает полноценное удовлетворение двигательной активности детей, начиная с дошкольного возраста в условиях ДОУ.