

Негосударственное образовательное частное учреждение дошкольного образования  
"Детский сад "Лотос"  
(НОЧУ ДО «Детский сад "ЛОТОС"»)

Обсуждено педагогическим советом  
НОЧУ ДО «Детский сад «Лотос»»

Протокол № 3 от 15.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 4 от 15.08. 2023 г.



Директор НОЧУ ДО «Детский сад  
«Лотос»»  
Бакарина С.А.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная  
общеразвивающая программа  
«3 D физкультура»

Срок освоения: календарный год  
Возраст детей: 3 - 7 лет

Разработана  
Поповой Н.И., СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ

Г. Дмитров 2023 г

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «3D физкультура» разработана с учётом требований, установленных “ Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629), а также Санитарными правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

Исходя из возраста детей, которым адресована Программа, при реализации Программы учитываются принципы, закреплённые в п. 1.2 Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утв. Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.13 г. N 1155.

### **1.1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы «3D физкультура»**

**1.1.1. Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

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; выполнение заданий на веревочном городке или на гамаке (лазание вверх, вниз, приставными шагами, перевороты, висы из разных и.п.).

### **1.1.2. Адресат дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа ориентирована на детей 3-7 лет. Программа адресована детям указанного возраста, не имеющим ограничений по состоянию здоровья, вне зависимости от пола; не содержит специфических требований к степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области; наличия базовых знаний по определенным предметам; наличия специальных способностей в данной предметной области; наличия определенной физической и практической подготовки по направлению программы.

### **1.1.3. Актуальность разработки данной образовательной программы.**

Ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой. В связи с чем существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ. Разработка данной программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся «3D физкультурой» повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности и положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул быть здоровым и бодрым).

### **1.1.4. Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы «3D физкультура» в том, что она реализуется с использованием специального оборудования, разработанного для развития двигательной активности детей дошкольного возраста, и включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз.

Программа позволяет решать широкий спектр педагогических задач

- Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.

- Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.

- Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в

затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.

-Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.

-Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.

- Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Принципы, применяемые при реализации Программы:

- принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип развивающего обучения - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения и игры опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков;
- принцип занимательности - используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формируя у них желание выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата;
- принцип сознательности и активности - при формировании устойчивого интереса детей, как к развитию двигательных качеств, так и к выполнению конкретных задач на каждом занятии.;
- принцип доступности - предусматривает обучение с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному).;
- принцип систематичности и последовательности - чередование нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания непосредственно образовательной деятельности;
- принцип индивидуализации - обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивая здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребёнку с учётом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать образовательную деятельность, физические нагрузки, а также приёмы педагогического воздействия;
- принцип оздоровительной направленности - средствами физических упражнений укрепляется здоровье каждого ребёнка.

### 1.1.5. Уровень освоения программы: общекультурный

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
общекультурный	1 учебный год	36 часов	формирование мотивации детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой через реализацию программы «3D физкультура», развитие физических качеств совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально дифференцированного подхода	Освоение прогнозируемых результатов программы.

**Основными средствами** являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов и с предметами, а также физические упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и др.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

### 1.1.6. Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 1 год обучения, в течение которого детям дошкольного возраста следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков. Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, которые обеспечивают успех для каждого ребенка, что способствует физическому, интеллектуальному, индивидуальному и эмоциональному развитию.

Программа предполагает проведение занятий во вторую половину дня 1 раз в неделю, 4 раза в месяц. Исходя из календарного года (с сентября по май) количество часов, отведенных для занятий кружка 36 ч. Продолжительность занятия определяется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21

Занятия проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и достижения самих занимающихся.

### 1.1.7. Цель

Цель Программы - формирование мотивации детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой через реализацию программы «3D физкультура», развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуальнодифференцированного подхода.

#### 1. Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

#### 2. Образовательные задачи:

Научимся читать схемы и чертежи. (приобретаем пространственное мышление)

Научимся быстро мобилизоваться в рискованных ситуациях (формируем навык концентрации и собранности).

Научимся действовать более осознанно (что является **ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ** навыком для жизни)

Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### 3. Воспитательные задачи

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Воспитывать положительные черты характера.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

Научится легко контактировать со сверстниками и взрослыми (формируем эффективные практические навыки взаимодействия с миром)  
Перестанет бояться трудностей (развиваем навык преодоления)

### **1.1.8. Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- у ребенка улучшается техника выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Ребенок имеет представление о том, что зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости занятий физкультурой.
- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения;
- после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «3D физкультура»**

**2.1. Язык реализации.** Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

**2.2. Форма обучения.** Форма обучения – очная.

### **2.3. Особенности реализации Программы**

- Занятия построены с учетом возрастных особенностей.
- Используется 3Д комплекс и все его атрибуты.

Технологической основой разработки Программы является системнодеятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

- принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной);
- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);
- принцип индивидуальности: создаются условия для продвижения каждого ребенка по собственной траектории физического развития и саморазвития – в своем темпе, на уровне своих возможностей;
- принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;
- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия.

Содержательную 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. Главное средство достижения цели - это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание вверх, вниз, приставными шагами, перевороты, висы и.п.

Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **2.4. Условия набора и формирования групп**

Возраст детей: программа рассчитана на детей дошкольного возраста (3-7 лет), не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе: 8-10 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года, а также в течение года. Группы детей формируются по возрастам 3-4, 5-6, 7 лет.

Условием посещения занятий: отсутствие признаков заболеваний, наличие физической формы.

## **2.5. Формы организации и проведения занятий**

Занятия проводятся для группы детей.

Физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов и с предметами, а также физические упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге,

прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

### **Расписание группы «3 Д физкультура» для детей 3 – 7 лет**

<b>Дни недели</b>	<b>Возраст</b>	<b>Время</b>
<b>пятница</b>	<b>3-4</b>	<b>16:15-16:30</b>
<b>пятница</b>	<b>5-6</b>	<b>16:35-16:55</b>
<b>пятница</b>	<b>7</b>	<b>17:00- 17:20</b>

## **2.6. Материально-техническое оснащение Программы**

Программа будет реализовываться в помещении по адресу г Дмитров ул. Пионерская д 2.

Реализация программы оснащена следующим 3Д комплексом:

- Набор оборудования для ходьбы: коврик массажный, комплект следков ладоней и ступней из мягкого пластика с шипами, дорожка из упругих объёмных элементов с наклонными поверхностями, «ходули», доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка-змеяка (канат). Набор оборудования для прыжков: гимнастические наборы для построения полосы препятствий: обручи, рейки, палки, подставки, гимнастические маты, скакалка короткая, кочки.

- Набор для катания, бросания, ловли: мешочки для метания с гранулами или песком, мячи резиновые различного диаметра, кегли, кольцоброс, мишень навесная, мячи для массажа.

- Набор для ползания и лазания: спорткомплекс из мягких модулей, дуги разной высоты, гимнастические маты, гимнастические наборы для построения полосы препятствий: обручи, рейки, палки, подставки, верёвка, стенка гимнастическая деревянная, веревочная лестница, канат. Технические ресурсы: ноутбук, портативная аудиоколонка, картотека аудиозаписей, интерактивный пол. Существующая предметно развивающая среда обогащает двигательный опыт детей.

Эта среда создана с учётом требований безопасности, возрастных особенностей детей, интересов и конструируется таким образом, чтобы каждый ребёнок мог чувствовать себя в спортивном зале комфортно и безопасно. А спортивное оборудование помогает детям развивать физические качества, формировать у них осознанную потребность заниматься спортом и здоровым образом жизни.

## **2.7. Кадровое обеспечение Программы**

Программа будет реализовываться силами НОЧУ ДО детский сад «Лотос» - педагогам дополнительного образования.

### 3. Учебный план

Дополнительной общеразвивающей программы «3 D физкультура» на 2023 - 2024 учебный год  
Для детей 3-7 лет

Педагог вправе менять последовательность изучения тем, опираясь на результаты образовательного мониторинга. Продолжительность образовательной деятельности устанавливается в соответствии с требованиями по регламенту.

Один комплекс упражнений рассчитан на две недели и составляет продолжительность в 2 часа, из которых 0,5 часа составляет теоретическая часть.

Индивидуальные образовательные ситуации проводятся с детьми по педагогическим показателям на основе образовательного мониторинга.

Продолжительность индивидуальной работы – 3-5 минут, в зависимости от индивидуальных особенностей детей. Большая часть занятий носят учебно-тренировочный характер:

формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков.

Месяц	Количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть
Сентябрь	3	0,5	2,5
Октябрь	4	1	3
Ноябрь	4	1	3
Декабрь	5	1	4
Январь	3	0,5	2,5
Февраль	4	1	3
Март	5	1	4
Апрель	4	1	3
Май	4	1	3
Итого	36	8	<b>28</b>

#### 4. Рабочая программа

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
<b>1-2 недели</b>	<b>3-4 недели</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба в колонне по одному, парами.</li><li>2. Скрестный шаг.</li><li>3. «Холодно – Горячо».</li><li>4. Движение на ягодицах вперед.</li><li>5. Ходьба «Паучок».</li></ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Отрывание пяток от пола.</li><li>2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног.</li><li>3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка».</li><li>4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед». 5. Кувырок назад, в группировке.</li></ol> <p><b>3. Массаж позвоночника:</b> Лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p><b>4. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Отжимание от пола.</li><li>2. Прыжок назад, руки в упоре на полу.</li><li>3. Упражнение на веревочной лестнице.</li></ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться.</li><li>2. Спокойная игра: «У кого мяч?».</li></ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b> Ходьба змейкой по диагонали. Ходьба на коленях, на 4 –сели. Ходьба цепочкой. «На параде» - «В разведке». 5. «Воротики».</p> <p><b>2. Основная часть:</b> Упражнения на скамейках: Выпады в стороны, ладонь на пол. Выбрасывание ног на пятки. Ноги на лавку, наклон в сторону. «Угол». «Рыбка». Отжимание, руки на лавке. 7. Упражнение на дыхание.</p> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнение на веревочной лестнице.</li><li>2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол».</li><li>3. Кувырок через голову вперед.</li></ol> <p><b>4. Массаж головы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. «Моем голову».</li><li>2. Пальцы граблями, чешем голову.</li><li>3. Догонялки. 4. Расчесываем.</li></ol> <p><b>5. Игры:</b> Подвижная игра: «Мы веселые ребята». «Пингвины» - прыжок с мешочком. 3. «Догонялки» маленький мяч убегает, большой догоняет.</p>

## ОКТАБРЬ

1-2 недели	3-4 недели
<p><b>1. Вводная часть:</b>  Ходьба парами.  Ходьба по скамейке на носках.  В полуприсяде, боком.  Прыжок через препятствие. 5. Боковой галоп.</p> <p><b>2. Основная часть:</b> Упражнения на ковре:  «Сядь между пяток».  «Угол».  «Угол на пол».  «Сядь из положения лежа».  Кувырок назад.  Прыжок назад, руки в упоре.  «Лодочка» - лежа на животе. 8.  «Корзинка».</p> <p><b>3. Силовые упражнения:</b>  «Угол» - упражнение на гимнастической стенке.  «Мешок» - вис на гимнастической стенке.  «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя.</p> <p><b>Массаж шеи:</b>  1. Поглаживаем шею.  2. Вытягиваем.  3. Ласково похлопываем. 4.  Любуемся шеей.</p> <p><b>5. Игры:</b>  Подвижная игра: «Не оставайся на полу»/ «Не попадись».  Игра малой подвижности: «У кого мяч?»</p>	<p><b>1. Вводная часть:</b>  Расчет на 1 и 2.  «Тачки».  «Воротики».  Семенящий бег. 5. Ползание: «Крокодил».</p> <p><b>2. Основная часть:</b> Упражнения в парах:  1. «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу.  2. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях.  3. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе. Одновременно поднимаем ноги.  4. «Велосипед».  5. «Лотос».  6. Перекаты со спины на живот.  7. Прыжки в парах. 8. Дыхательное упражнение.</p> <p><b>3. Силовые упражнения:</b>  1. «Лошадка» - перетягивание в парах.  2. Лазание по канату – закрепить технику лазания. Укрепление мышц рук.</p> <p><b>4. Массаж живота:</b>  1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони. 2. Нажимаем на живот пальцами.</p> <p><b>5. Игры:</b>  1. Подвижная игра: «Ловишки».  2. Игра малой подвижности: «Затейники».</p>

## НОЯБРЬ

### 1-2 недели

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
2. Ходьба на пятках, носках.
3. «Гуси».
4. «Воротики». 5. «Змейка».

#### 2. Основная часть: с мячом:

«Мяч вокруг себя».

Передача мяча под ногой.

Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно).

Мяч вперед – лежа на животе.

Катание мячей ногой.

Бросание и ловля мяча из руки в руку.

#### 3. Силовые упражнения: Метание:

1. «Метко в цель» - р - 3м. от плеча.
2. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.

#### 4. Массаж спины:

1. «Качалка». 2. «Велосипед».

#### 5. Игры:

1. Подвижная игра: «Охотники и зайцы».
2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».

### 3-4 недели

#### 1. Вводная часть:

Ходьба. Пересчет. Построение.

Ходьба «ухватиком».

Ходьба по камешкам.

«Кошечки». 5. Три шага, «кружение», три шага.

#### 2. Основная часть: с косичкой:

1. «Косичка вверх» - потягивание. 2. «Выпады вперед» - удержаться на носках.

Стоя на коленях В – поднимаем косичку, ногу.

Сидя на пятках В – «Волна».

Поднимаем косичку ногами.

«Кувырок назад» - косичка под коленом.

#### 3. Силовые упражнения:

1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками. 2. «Крокодил».

#### 4. «Массаж рук»:

«Моем руки».

«Стираем белье».

«Трем мочалкой». 4. «Стряхиваем воду».

#### 5. Игры:

Подвижная игра: «Мороз – Красный нос».

Игра малой подвижности: «У кого мяч?».

## ДЕКАБРЬ

### 1-2 недели

#### 1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, парами.  
Скрестный шаг.  
«Холодно – Горячо».  
Движение на ягодицах вперед. 5.  
Ходьба «Паучок».

#### 2. Основная часть:

Отрывание пяток от пола.  
Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног.  
Стоя на коленях: упражнение – «Собачка».  
Лежа на спине:  
упражнение  
«Велосипед». 5. Кувырок назад, в группировке.

#### 3. Массаж позвоночника:

Лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.

#### 4. Силовые упражнения:

1. Отжимание от пола.
2. Прыжок назад, руки в упоре на полу.
3. Упражнение на веревочной лестнице.

#### 5. Игры:

Подвижная игра: «Хвостики»  
- учить увертываться.  
Спокойная игра: «У кого мяч?».

### 3-4 недели

#### 1. Вводная часть:

Ходьба змейкой по диагонали.  
Ходьба на коленях, на 4 – сели.  
Ходьба цепочкой.  
«На параде» - «В разведке». 5.  
«Воротники».

#### 2. Основная часть: Упражнения на скамейках:

Выпады в стороны, ладонь на пол.  
Выбрасывание ног на пятки.  
Ноги на лавку, наклон в сторону.  
«Угол».  
«Рыбка».  
Отжимание, руки на лавке. 7.  
Упражнение на дыхание.

#### 3. Силовые упражнения:

Упражнение на веревочной лестнице.  
Упражнение на канате: «Позвонив колокол». 3. Кувырок через голову вперед.

#### 4. Массаж головы:

«Моем голову».  
Пальцы граблями, чешем голову.  
Догонялки. 4. Расчесываем.

#### 5. Игры:

Подвижная игра: «Мы веселые ребята».  
«Пингвины» - прыжок с мешочком.  
«Догонялки» - спокойная игра.  
Маленький мяч убегает, большой догоняет.

## ЯНВАРЬ

### 3-4 недели

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба в колонне. 2. Построение через середину на две команды.

#### **Разминка:**

1. Сжимание и разжимание пальцев.
2. «Бабочки».
3. «Лягушки».
4. «Машина». 5. «Паучок».

#### **3. Игры - эстафеты:**

1. «Построй крепость».
2. «Прыжки в парах».
3. «Чья команда первая».
4. Мяч над головой.
5. Перетягивание каната. 6. Достань снежинку.

#### **4. Танцуем под музыку:**

Дети изображают любого зверя под музыку.

Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить.

## ФЕВРАЛЬ

1-2 недели	3-4 недели
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по диагонали.</li> <li>2. Ходьба и бег враспынную.</li> <li>3. Упражнение «Воротики».</li> <li>4. Упражнение «Кошечки». 5.</li> </ol> <p>Дыхательное упражнение: «Ежик».</p> <p><b>2. Основная часть:</b> на скамейках:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лебедушка» - стоя на лавках.</li> <li>2. «Гребцы» - сидя на лавках.</li> <li>3. «Угол» - ноги на лавке.</li> <li>4. «Рыбка» - лежа на лавке на животе.</li> <li>5. Прыжок назад, руки на лавке. 6.</li> </ol> <p>Упражнение на внимание.</p> <p><b>3. Работа на снарядах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимись на канате вверх.</li> <li>2. «Кольцо» - упражнение на кольцах. Руки держат кольцо, ноги в кольцах. Прогнуться.</li> </ol> <p><b>4. Массаж шейных позвонков:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Буратино» длинным носом рисует – «Солнышко», «Морковку», «Дерево». 2. Мягкие круговые движения.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Хитрая лиса».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему».</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b> на</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра: «Клетка». –</li> <li>2. Игра: «Ждут нас быстрые ракеты». 3. Дыхательное упражнение.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b> «Котята скамейках»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Покажите свои лапы».</li> <li>2. «Угол» - носки оттянуты.</li> <li>3. «Рыбка» - лежа на животе.</li> <li>4. «Кушаем рыбу».</li> <li>5. «Испугались мышку».</li> <li>6. «Ловим мышку». 7.</li> </ol> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кошечка» - ходьба по лавочке.</li> <li>2. Спрыгивание с лавочки. 3.</li> </ol> <p>Проползем под лавочкой.</p> <p><b>4. Массаж шейных позвонков:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Буратино» длинным носом рисует «Солнышко», «Морковку», «Дерево». 2. Мягкие круговые движения.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Ловиши парами».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «Пробеги тихо».</li> </ol>

## МАРТ

### 1-2 недели

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы.
2. Ползание по - пластунски.
3. Движение вперед на ягодицах.
4. Движение вперед с живота на спину.
5. Три шага – кружение.

#### 2. Основная часть: Упражнение в упорах:

1. «Сядь между пятками».
2. «Достань пятки».
3. «Кошка сердитая и ласковая».
4. «Ласточка» - выбрасывание ноги.
5. «Лебедушка». 6. Прыжок назад.

#### 3. Силовые упражнения:

1. «Лошадка» - один тянет вперед.
2. «Медведи» - на стопах и ладонях.
3. «Пройди и не упади» - на лавочке.

#### 4. Массаж лица: Лепим красивое лицо:

1. Поглаживание.
2. Надавливание.
3. Рисуем брови.

#### 5. Игры:

1. Подвижная игра: «Пожарные на учении».
2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему».

### 3-4 недели

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба, взявшись за руки.
2. Ходьба на носках, руки вверх.
3. «Лошадка» - высоко поднимаем ногу.
4. Бег и ходьба, не размыкая круга.

#### 2. Основная часть: Упражнения в кругу:

1. Поднимание, опускание рук.
2. Наклоны в стороны.
3. Сидя ноги углом, ноги к полу.
4. «Нажимаем на педали».
5. Сесть из положения лежа.
6. Кувырок назад.
7. «Корзинка». 8. «Мостик». 9. Дыхательное упражнение.

#### 3. Дыхательная гимнастика:

1. Дышим только животом.
2. Дышим только грудью.
3. Набрали много воздуха и долго держим.
4. Положение «энергия из космоса».

#### 4. Игры:

1. Подвижная игра: «Собери бусы».
2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».

## АПРЕЛЬ

### 1-2 недели

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба змейкой.
2. Скрестный шаг.
3. Ходьба по-гусиному.
4. «На параде», «В разведке».
5. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног.

#### 2. Основная часть: Упражнения с мешочком:

1. «Бег мешочка вокруг себя».
2. Подними мешочек ногами.
3. Бросание и ловля мешочка.
4. Пронеси мешочек на вытянутой руке.
5. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения, лежа на животе). 6. Встать и поднять мешочек высоко (из положения, сидя, ноги скрестно).

#### 3. Упражнение в метании:

1. «Кто попадет в колодец?».
2. «Чей мешочек дальше». 3. «Поймай мешочек».

#### 4. Массаж ушных раковин:

1. Щиплем уши.
2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. 3. Поглаживание ушей внутри.

#### 5. Подвижные игры:

1. «Мышеловка».
2. «Карусель».

### 3-4 недели

#### 1. Вводная часть:

1. Ходьба по одному, ходьба парами.
2. «На ходулях».
3. «Лошадки» - высоко поднять ногу.
4. «Лягушки» - прыжки с прод. вперед. 5. Перекаты с пятки на носок.

#### 2. Основная часть: Упражнения с веревкой:

1. «Веревка над головой» - стоя.
2. Из положения на коленях – веревка вверх.
3. Сидя ноги прямо – веревка высоко.
4. Веревка за пятки.
5. Присесть и поднять веревку одной рукой.
6. Сидя. Ноги за веревку и обратно.
7. Перешагни через веревку, опираясь на руки.

#### 3. Упражнения в равновесии и ловкости:

1. Ходьба по веревке, лежащей на полу.
2. Перешагивание через веревку, не выпуская её из рук.
3. Проползи парами под веревкой, не касаясь её.

#### 4. Игры:

1. Подвижная игра: «Удочка».
2. Игра малой подвижности: «Что изменилось».

## МАЙ

### 2-3 недели

#### **1. Разминка:**

1. Ходьба змейкой.
2. Пролезание в тоннель.
3. Прыжки «Лягушонок» - руки, ноги.
4. Ползание «Крокодил». 5. Дыхательное упражнение: «Дровосек».

#### **2. Игры – эстафеты:**

1. «Пожарные на учении».
2. «Кто быстрее сорвет банан».
3. «Чья команда быстрее».
4. «Пингвины». 5. «Прыжки парами».

**3. Танцуем под музыку:** Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга».

**4. Упражнение на дыхание.**

## Здоровье сберегающие технологии, используемые при реализации программы

Виды технологий	Особые требования	Особенности методики проведения
<b>Стретчинг</b>	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, со среднего возраста, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
<b>Ритмопластика</b>	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
<b>Динамические паузы</b>	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи,	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр
<b>Релаксация</b>	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
<b>Гимнастика пальчиковая</b>	Индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Проводится в любое удобное время

<b>Гимнастика дыхательная</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
-----------------------------------	--	---

## 5. Оценочные и методические материалы

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится мониторинг уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в индивидуальных картах и сводных таблицах.

Результаты мониторинга являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности

Проведение мониторинга включает в себя следующие этапы:

Этап	Содержание	Результативность
1.	Изучение медико-педагогической документации	Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития дошкольников
	Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДОУ	Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребёнка
2.	Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности	Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме
3.	Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков	позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками.

**Индивидуальная карта физической подготовленности**  
**ребёнка Фамилия, Имя (ребёнка) \_\_\_\_\_**  
**Возраст \_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_**

Наименование показателя	Единица измерения	Результат
<b>Показатели двигательной активности во время тестирования</b>		
Время бега на 10 м с хода	с	
Время бега на 30 м со старта	с	
Длина прыжка с места	см	
Длина прыжка с разбега	см	
Высота прыжка вверх с места	см	
Бросок теннисного мяча	м	
Подбрасывание и ловля мяча количество	кол-во	
Отбивание мяча от пола	кол-во	
Статическое равновесие	с	
Подъем из положения лежа на спине	кол-во	
Наклон вперед из положения стоя на скамейке	см	

**Диагностические тесты**

Физические качества	Критерии	
<b>Выносливость</b>	Бег	Бег на скорость 30 м
		На выносливость
	Ходьба	В приседе
		В полуприседе
		С преодолением препятствий
	Прыжки	Прыжки с продвижением вперед (с предметом и без)
		Прыжки на 1-ой ноге, толкая другой предмет
С ноги на ногу с продвижением (4-6 м.)		
<b>Сила</b>	Метание	Набивного мяча 1 кг.
		В даль (правой, левой рукой) предметов разной формы и массы
	Прыжки	В длину с места см.
		На предмет (40 см.)
		Высоту с разбега (30-50 см.)

	Отжимание	На спине (кол. сек.) На руках (кол. раз)
	Вис	Углом На 2х руках, на 1-ой
<b>Гибкость</b>	Наклон туловища	На полу: вперёд, стоя, сидя
		Повороты туловища
		Наклоны туловища
<b>Ловкость</b>	Бег	Бег прыжками
		Бег с выполнением задания
		Бег с предметами (мяч, скакалка)
	Подлезание, лазанье	По-пластунски (4-5м.)
		Пролезание через препятствия
		Пролезать в обруч (боком, снизу, прямо).
	Бросание, ловля	Бросание мяча (вперёд, снизу, от груди, через голову)
		Бросание мяча вверх и ловля его 1-ой рукой
		отбивание мяча о землю и ловля 2-мя руками 5раз (стоя на месте)
<b>Координация движений</b>	Динамическое равновесие	Ходьба с закрытыми глазами (3-5м)
		Ходьба по наклонной (ускоренным шагом)
		Повороты на носках (вправо, влево на 180,* 360*,)в быстром темпе, руки на поясе
	Акробатические упражнения	Ножницы, Гусеница, Паук
	Метание в цель	Забрасывание мяча в корзину
		Метание в цель (и.п. сидя, стоя, на коленях)
		Метание в движущую цель



### **3.6 Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования;
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.);
- ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

#### 4 Используемая литература

1. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка» Э.Я. Степаненковой;
2. «Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения» Л.И. Пензулаевой;
3. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Е.Н. Вареник.;
4. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова;
5. «Гимнастика маленьких волшебников» Т. Нестерюк, А. Шкода;
6. «Детский сад: физические упражнения и подвижные игры» В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого;
7. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючиной;
8. «Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей» М.Н. Щетинина;
9. «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» Н.В. Нищева;
10. Д. Егорова-Ракитская «3D физкультура». Издательство «Образовательные проекты», 2020.
11. «Оздоровительная работа в ДОУ» Е. Ю. Александрова;
12. «Оздоровительные игры», «Развивающие игры для малышей» А. С. Галанова;
13. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников» Н.А. Нищева