

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
НОЧУ ДО «Детский сад «Лотос»

Протокол № 8/4 от
«29» 01 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 43 от «01» 09 2025 г.

Директор НОЧУ ДО «Детский сад
«Лотос»
Чурсина Т.С.



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности

«3 D физкультура»

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

г. Дмитров 2025 г

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
НОЧУ ДО «Детский сад «Лотос»

Протокол № ____ от
« ____ » _____ 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № ____ от « ____ » _____ 2025 г.

Директор НОЧУ ДО «Детский сад
«Лотос»
Чурсина Т.С. _____ /

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
«3 D физкультура»

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

г. Дмитров 2025 г

Содержание:

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность
 - 1.2. Цель, задачи
 - 1.3. Отличительные особенности программы
 - 1.4. Адресат программы
 - 1.5. Объем и срок освоения программы
 - 1.6. Форма обучения
 - 1.7. Особенности организации образовательного процесса
 - 1.8. Режим занятий, периодичность, продолжительность
 - 1.9. Планируемые результаты
 - 1.10. Формы аттестации
 - 1.11. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
 - 1.12. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
 - 1.13. Материально-техническое обеспечение
 - 1.14. Информационное обеспечение
 - 1.15. Кадровое обеспечение
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы

1. 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 правилами 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.

Программа «3 D физкультура» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

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.

1.1. Актуальность дополнительной общеразвивающей 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 ДООУ.

Разработка данной программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДООУ.

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).

1.2. Цель

- ✓ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, двигательных умений и навыков, влияющих на всестороннее развитие личности ребенка;
- ✓ укрепление здоровья и физическое совершенствование воспитанников, через занятия;
- ✓ обеспечение успешной социальной адаптации ребенка.

Задачи программы

1. Оздоровительные:

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

2. Образовательные задачи:

- ✓ Научиться читать схемы и чертежи. (приобретаем пространственное мышление)
- ✓ Научиться быстро мобилизоваться в рискованных ситуациях (формируется навык концентрации и собранности).
- ✓ Научиться 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 (формирование эффективных практических навыков взаимодействия с миром)
- ✓ Научиться развивать навык преодоления.

Программа составлена по образовательным областям:

- «Социально-коммуникативное развитие»;
- «Познавательное развитие»;
- «Речевое развитие»;
- «Художественно-эстетическое развитие»
- «Физическое развитие».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «3D физкультура» отвечает перспективным направлениям дошкольного образования, соответствует возрастным способностям детей дошкольного возраста и способствует выполнению целевых ориентиров ФГОС ДО.

1.3. Отличительные особенности программы

Данная программа модифицированная, адаптирована к условиям образовательной деятельности данного учреждения.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология коллективного взаимообучения, коммуникативные технологии, здоровье сберегающие и игровые.

Отличительные особенности программы «3D физкультура» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

1.4. 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.

1.5. Объем и срок освоения программы.

Дополнительная общеразвивающая 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 количество занятий, отведенных для кружка 36. 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.

1.6. Форма обучения.

Форма обучения – очная. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется в течение учебного года, состоит из 36 занятий, периодичность 1 раз в неделю. Занятия проходят во второй половине дня. Возраст детей: программа рассчитана на детей дошкольного возраста (3-7 лет).

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

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.

Этапы реализации программы. Дополнительная общеразвивающая программа «3D физкультура» реализуется в 3 части занятия:

- ✓ подготовительная,
- ✓ основная
- ✓ заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию.

Обязательное наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

1.8. Режим занятий, периодичность, продолжительность

Дни недели	Возраст	Время
пятница	3-4	16:15-16-30
пятница	5-6	16:35-17.00
пятница	7	17:10- 17:40

1.9. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

2. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды.

Интеграция образовательных областей:

Социально-коммуникативное развитие. 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.

Познавательное развитие. 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.

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

Художественно-эстетическое развитие. 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 обучении детей:

- ✓ 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.

Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

1.10. Формы аттестации

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.

1.11. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Индивидуальная карта физической подготовленности ребёнка

Фамилия, Имя (ребёнка) _____ Возраст ____ Дата
обследования

Наименование показателя	Единица измерения	Результат
Показатели двигательной активности во время тестирования		
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	
Выносливость	Бег	Бег на скорость 30м
		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 (4-6м.)
Сила	Метание	Набивного мяча 1кг.
		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
Гибкость	Наклон туловища	На полу: вперед, стоя, сидя
		Повороты туловища
		Наклоны туловища
Ловкость	Бег	Бег прыжками
		Бег с выполнением задания
		Бег с предметами (мяч, скакалка)
	Подлезание, лазанье	По-пластунски (4-5м.)
		Пролезание через препятствия

	Бросание, ловля	Пролезать в обруч (боком, снизу, прямо).
		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)
Координация движений	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

1.12. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- Аналитическая справка по результатам работы.
- Аналитический материал оценки индивидуального развития детей (диагностика).
- Анализ анкетирования родителей (законных представителей).
- Индивидуальная карта физической подготовленности ребенка.

1.13. Материально-техническое обеспечение

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

Реализация программы оснащена следующим 3D комплексом:

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

✓ 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.

1.14. Информационное обеспечение

В НОЧУ Детский сад «Лотос» имеется выход в Интернет, стационарная и сотовая телефонная связь, эл.почта: finance@lotosdm.ru, web-сайт: детского сада в части дополнительного образования.

НОЧУ Детский сад «Лотос», в целях обеспечения информационной открытости, размещает на своем официальном сайте материалы по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «3D физкультура» (фото, видео).

1.15. Кадровое обеспечение

Программа будет реализовываться силами НОЧУ Детский сад «Лотос». Реализовать программу может педагог дошкольного образования, независимо от стажа работы и квалификации.

2. Учебный план

Дополнительной общеразвивающей программы «3 D физкультура» на 2025 - 2026 учебный год для детей 3-7 лет

группа	Количество часов/занятий			Общее количество часов в год
	в неделю	в месяц	в год	
Младшая группа	15 мин/1	60 мин/4	9 часов/36	9 часов
Старшая группа	25 мин/1	100 мин/4	15 часов/36	15 часов
Подготовительная к школе группа	30 мин/1	120 мин/4	18 часов/36	18 часов

Учебно-тематический план составлен с учетом требований программы, возрастных особенностей, материально-технической базы и интеграции образовательных областей.

3. Содержание учебного плана.

Сентябрь	
1-2 недели	3-4 недели
Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, парами. Скрестный шаг. «Холодно – Горячо». Движение на ягодицах вперед. 5. Ходьба «Паучок».	Вводная часть: Ходьба змейкой по диагонали. Ходьба на коленях, на 4 –сели. Ходьба цепочкой. «На параде» - «В разведке». 5. «Воротики».

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.	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. Массаж позвоночника: Лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.	3. Силовые упражнения: Упражнение на веревочной лестнице. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». Кувырок через голову вперед.
4. Силовые упражнения: Отжимание от пола. Прыжок назад, руки в упоре на полу. Упражнение на веревочной лестнице.	4. Массаж головы: «Моем голову». Пальцы граблями, чешем голову. Догонялки. Расчесываем.
5. Игры: Подвижная игра: «Хвостики» -учить увертываться. Спокойная игра: «У кого мяч?».	5. Игры: Подвижная игра: «Мы веселые ребята». «Пингвины» - прыжок с мешочком. «Догонялки» маленький мяч убегает, большой догоняет.
Октябрь	
1-2 недели	3-4 недели
1. Вводная часть: Ходьба парами. Ходьба по скамейке на носках. В полуприсяде, боком. Прыжок через препятствие. Боковой галоп.	1. Вводная часть: Расчет на 1 и 2. «Тачки». «Воротики». Семенящий бег. Ползание: «Крокодил».
2. Основная часть: 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. «Корзинка».	2. Основная часть: Упражнения в парах: «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе. Одновременно поднимаем ноги. «Велосипед». «Лотос». Перекаты со спины на живот. Прыжки в парах. Дыхательное упражнение.

3. Силовые упражнения: «Угол» - упражнение на гимнастической стенке. «Мешок» - вис на гимнастической стенке. «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя.	3. Силовые упражнения: 1. «Лошадка» - перетягивание в парах. 2. Лазание по канату – закрепить технику лазания. Укрепление мышц рук.
Массаж шеи: Поглаживаем шею. Вытягиваем. Ласково похлопываем. 4. Любуемся шеей.	4. Массаж живота: Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони. Нажимаем на живот пальцами.
5. Игры: Подвижная игра: «Не оставайся на полу»/ «Не попадись». Игра малой подвижности: «У кого мяч?»	5. Игры: Подвижная игра: «Ловишки». Игра малой подвижности: «Затейники».
Ноябрь	
1-2 недели	3-4 недели
1. Вводная часть: Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба на пятках, носках. «Гуси». «Воротики». 5. «Змейка».	1. Вводная часть: Ходьба. Пересчет. Построение. Ходьба «ухватиком». Ходьба по камешкам. «Кошечки». 5. Три шага, «кружение», три шага.
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.	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: Метание: «Метко в цель» - р -3м. от плеча. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.	3. Силовые упражнения: Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками. «Крокодил».
4. Массаж спины: «Качалка». «Велосипед».	4. «Массаж рук»: «Моем руки». «Стираем белье». «Трем мочалкой». «Стряхиваем воду».
5. Игры: Подвижная игра: «Охотники и зайцы».	5. Игры: Подвижная игра: «Мороз – Красный нос».

Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности: «У кого мяч?».
Декабрь	
1-2 недели	3-4 недели
1. Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, парами. Скрестный шаг. «Холодно – Горячо». Движение на ягодицах вперед. Ходьба «Паучок».	1. Вводная часть: Ходьба змейкой по диагонали. Ходьба на коленях, на 4 –сели. Ходьба цепочкой. «На параде» - «В разведке». «Воротики».
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». Кувырок назад, в группировке.	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. Упражнение на дыхание.
Массаж позвоночника: Лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.	3. Силовые упражнения: Упражнение на веревочной лестнице. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». Кувырок через голову вперед.
Силовые упражнения: Отжимание от пола. Прыжок назад, руки в упоре на полу. Упражнение на веревочной лестнице.	4. Массаж головы: «Моем голову». Пальцы граблями, чешем голову. Догонялки. Расчесываем.
5. Игры: Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться. Спокойная игра: «У кого мяч?».	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. Построение через середину на две команды.	
Разминка: Сжимание и разжимание пальцев. «Бабочки». «Лягушки». «Машина».	

«Паучок».	
3. Игры - эстафеты: «Построй крепость». «Прыжки в парах». «Чья команда первая». Мяч над головой. Перетягивание каната. 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
1. Вводная часть: Ходьба по диагонали. Ходьба и бег врассыпную. Упражнение «Воротики». Упражнение «Кошечки». Дыхательное упражнение: «Ежик».	1. Вводная часть: Игра: «Клетка». Игра: «Ждут нас быстрые ракеты». Дыхательное упражнение.
2. Основная часть: на скамейках: «Лебедушка» - стоя на лавках. «Гребцы» - сидя на лавках. «Угол» - ноги на лавке. «Рыбка» - лежа на лавке на животе. Прыжок назад, руки на лавке. 6. Упражнение на внимание.	2. Основная часть: «Котята скамейках»: «Покажите свои лапы». «Угол» - носки оттянуты. «Рыбка» - лежа на животе. «Кушаем рыбу». «Испугались мышку». «Ловим мышку». Дыхательное упражнение.
4. Массаж шейных позвонков: 1. «Буратино» длинным носом рисует– «Солнышко», «Морковку», «Дерево». 2. Мягкие круговые движения.	3. Силовые упражнения: «Кошечка» - ходьба по лавочке. Спрыгивание с лавочки. 3. Проползем под лавочкой.
5. Игры: Подвижная игра: «Хитрая лиса». Игра малой подвижности: «Мяч водящему».	4. Массаж шейных позвонков: «Буратино» длинным носом рисует «Солнышко», «Морковку», «Дерево». Мягкие круговые движения.
	5. Игры: Подвижная игра: «Ловишки парами». Игра малой подвижности: «Пробеги тихо».
Март	
1-2 недели	3-4 недели
1. Вводная часть: Ходьба на носках, пятках, внешней стороне	1. Вводная часть: Ходьба, взявшись за руки. Ходьба на носках, руки вверх.

и внутренней стороне стопы. Ползание по - пластунски. Движение вперед на ягодицах. Движение вперед с живота на спину. Три шага – кружение.	«Лошадка» - высоко поднимаем ногу. Бег и ходьба, не размыкая круга.
2. Основная часть: Упражнение в упорах: «Сядь между пятками». «Достань пятки». «Кошка сердитая и ласковая». «Ласточка» - выбрасывание ноги. «Лебедушка». Прыжок назад.	Основная часть: Упражнения в кругу: Поднимание, опускание рук. Наклоны в стороны. Сидя ноги углом, ноги к полу. «Нажимаем на педали». Сесть из положения лежа. Кувырок назад. «Корзинка». «Мостик». Дыхательное упражнение.
3. Силовые упражнения: «Лошадка» - один тянет вперед. «Медведи» - на стопах и ладонях. «Пройди и не упали» - на лавочке.	3. Дыхательная гимнастика: Дышим только животом. Дышим только грудью. Набрали много воздуха и долго держим. Положение «энергия из космоса».
4. Массаж лица: Лепим красивое лицо: Поглаживание. Надавливание. 3. Рисуем брови.	4. Игры: Подвижная игра: «Собери бусы». Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»
5. Игры: Подвижная игра: «Пожарные на учении». Игра малой подвижности: «Мяч водящему».	
Апрель	
1-2 недели	3-4 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.	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 мешочком: 1. «Бег мешочка вокруг себя». 2. Подними мешочек ногами. 3. Бросание и ловля мешочка. 4. Пронеси мешочек на вытянутой руке.	2. Основная часть: Упражнения с веревкой: 1. «Веревка над головой» - стоя. 2. Из положения на коленях – веревка вверх. 3. Сидя ноги прямо – веревка высоко.

5. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения, лежа на животе). 6. Встать и поднять мешочек высоко (из положения, сидя, ноги скрестно).	4. Вербка за пятки. 5. Присесть и поднять веревку одной рукой. Сидя. Ноги за веревку и обратно. 7. Перешагни через веревку, опираясь на руки.
3. Упражнение в метании: 1. «Кто попадет в колодец?». 2. «Чей мешочек дальше». 3. «Поймай мешочек».	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. Массаж ушных раковин: 1. Щиплем уши. 2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. 3. Поглаживание ушей внутри.	4. Игры: 1. Подвижная игра: «Удочка». Игра малой подвижности: «Что изменилось».
5. Подвижные игры: 1. «Мышеловка». «Карусель».	
Май	
2-3 недели	
1. Разминка: Ходьба змейкой. Пролезание в тоннель. Прыжки «Лягушонок» - руки, ноги. Ползание «Крокодил». Дыхательное упражнение: «Дровосек».	
Игры – эстафеты: «Пожарные на учении». «Кто быстрее сорвет банан». «Чья команда быстрее». «Пингвины». «Прыжки парами».	
3. Танцуем под музыку: Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга».	
Упражнение на дыхание.	

4. Методическое обеспечение программы

Формы организации образовательного процесса – групповая, в которой занимаются воспитанники НОЧУ Детский сад «Лотос».

Взаимодействие с родителями:

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- ✓ ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, 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 ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии.

Здоровье сберегающие технологии, используемые в НОЧУ Детский сад «Лотос» :

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Динамические паузы	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

Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр
Релаксация	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
Гимнастика пальчиковая	Индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

5. Список литературы

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. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Н.С. Голицина;
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;