

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕЛЕМДЖИНСКОГО  
РАЙОНА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
«КРАСНАЯ ШАПОЧКА» ПГТ. ФЕВРАЛЬСК**

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 4  
от «14» 02 2022 года

«Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ  
детский сад



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Индовская Анастасия Борисовна,  
педагог дополнительного образования

пгт. Февральск  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	6
1.4. Содержание учебного плана.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	14
<b>2.Комплекс организационно - педагогических условий.....</b>	<b>14</b>
2.1.Календарный учебный график (Приложение №1).....	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	16
2.4.Методические материалы	17
2.5.Список литературы	18

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» составлена с учетом требований:

1. Федерального Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановления Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

4. Устава Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Красная шапочка» пгт.Февральск.

### **Актуальность**

Актуальность программы обусловлена тем, что физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением, а также тем, что наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, что является предрасположенностью к развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма.

Программа отвечает запросам родителей, формирует навыки, умения во всех сферах здоровьесберегающей деятельности и изменения произойдут если ребенок восполнит недостатки двигательной активности.

В связи с чем, в ДООУ введены дополнительные занятия по физическому развитию.

Занятия по программе «Здоровячок» даст возможность получить оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

### **Отличительные особенности программы, новизна.**

К ее отличительным особенностям можно отнести, то, что программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребёнка, его неповторимой индивидуальности, обусловлена возможностью предоставления ребёнку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития физических качеств.

Программа построена на использовании специальных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

### **Адресат программы.**

Программа адресована детям от 5 лет до 6 лет.

Для обучения по программе принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

Занятия проводятся в группе.

Группа разновозрастная.

Количество воспитанников в группе – не более 20 человек

Состав группы обучающихся – постоянный.

### **Краткая возрастная характеристика детей 5-6 лет.**

Данный дошкольный период физического развития называют «периодом первого вытяжения». Ребенок за год вырастает на 7-10 см. В 5 лет средний рост ребенка равен 106,0-107,0 см при весе 17,0-18,0 кг. В 6 лет ребенок прибавляет примерно по 200 г в месяц и вытягивается на полсантиметра.

На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается

ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость».

В дошкольном возрасте части тела развиваются неравномерно. В 6 лет у детей обоих полов расширяются плечи и таз, вытягиваются конечности. Однако, например, у девочек грудная клетка развивается интенсивнее, чем у мальчиков. Зато мальчики увереннее прибавляют в весе.

В 5-6 лет опорно-двигательный аппарат еще до конца не окреп, еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия.

У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать.

В период дошкольного возраста идет интенсивный процесс развития центральной нервной системы. В головном мозге увеличиваются лобные доли, окончательное разделение нервных элементов в так называемых ассоциативных зонах позволяет проводить сложные интеллектуальные операции: обобщение, установление причинно-следственных связей.

Дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых.

В медицине и физиологии период от 5 до 7 лет называется «возрастом двигательной расточительности».

5-6 лет — идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию.

### **Объём и срок освоения программы.**

Срок реализации программы- 1 год.

Программа разработана сроком на 36 учебных недель в год, 16 недель в первом полугодии, 20 недель во втором полугодии, в год 72 часа, в неделю по 2 часа.

### **Форма обучения.**

Очная.

## **Уровень программы.**

Ознакомительный.

Освоение программного материала данного уровня предполагает развитие у дошкольников основ здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Данная программа знакомит обучающихся с умением правильно держать свое тело, через познание многообразия физических упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, формирование правильной осанки.

## **Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа для группы детей старшего возраста – 25 мин.

Занятия проводятся во второй половине дня.

## **1.2. Цели и задачи программы:**

Цель: формирование у детей умения правильно держать свое тело, через познание многообразия физических упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, формирование правильной осанки, правильного дыхания.

### Задачи:

- выработка у ребенка навыка правильно держать свое тело, укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы, формирование правильной осанки, формирование правильного дыхания.

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- обеспечение эмоционально-психологического благополучия, охраны и укрепления здоровья детей;

## **1.3. Содержание программы. Учебный- план**

№ п/п	Название раздела,	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

	темы				контроля
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Осмотр медицинской сетсрой.
2	«Что такое правильная осанка»	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
3	«Почему мы двигаемся? »	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
4	«Дышим правильно»	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Открытое занятие.
5	«Закрепление правильной осанки»	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Открытое занятие.
6	«Что такое правильная осанка»	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
7	«Почему мы двигаемся? »	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
8	«Дышим правильно»	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
9	«Закрепление правильной осанки»	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Открытое занятие.

Итого		72	18	54	
-------	--	----	----	----	--

## 1.4. Содержание учебного плана

### **Раздел 1 Вводное занятие.( 8 ч.)**

**Теория.** Вводный инструктаж.

**Практика.** Диагностика уровня способностей детей на начало года.

### **Раздел 2. «Что такое правильная осанка» ( 8 ч.)**

**Тема № 1. «Что такое правильная осанка»»**

**Теория:** Дать представление о правильной осанке

**Практика.** Игра «Угадай, где правильно» П/И «Веселые елочки»

### **Тема № 2. «Береги свое здоровье»**

**Теория:** Основные правила и приемы сохранять правильную осанку во время ходьбы

**Практика:** Комплекс гимнастики «Утята». П/И «Веселые елочки»

Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево»

### **Тема № 3. ««Ловкие зверята»**

**Теория:** Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, обучение приема самомассажа.

**Практика:** Комплекс оздоровительной гимнастики, Самомассаж», П/И «Обезьянки», упражнение «В лесу»

### **Тема № 4. ««Путешествие в страну Спорта и Здоровья»**

**Теория:** Основные правила и приемы сохранять правильную осанку во время ходьбы

**Практика:** Разминка «веселые шаги», ОРУ (с гимнастической палкой) П/И «Теремок», Релаксация «Ветер». Открытое занятие.

### **Раздел 3 «Почему мы двигаемся? » ( 8 ч.)**

**Тема № 1«Почему мы двигаемся? »**

**Теория:** Дать понятие об опорно-двигательной системе. Рассматривание картинки



**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. П/И «Кукушка». Релаксация «Лес»

### **Тема № 2. «Льдинки, ветер и мороз»**

**Теория:** Дать представление о том, что такое плоскостопие

**Практика:** .ОРУ, самодиагностика. Игра«Делим торт»

### **Тема № 3. «Веселые матрешки»**

**Теория:** Разъяснение правил ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп, демонстрация, показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «Матрешки». Упражнение «Подтяни живот». П/И «Поймай мяч ногой»

### **Тема № 4. «По ниточке»**

**Теория:** Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке», объяснение, показ.

**Практика:** Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. П/И «Кукушка».Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке».Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

## **Раздел 4 «Дышим правильно» ( 8 ч.)**

### **Тема № 1. «Дышим правильно»**

**Теория:** Познакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** . Ходьба. ОРУ. п/и, игры на дыхание. Релаксация.

### **Тема № 2. «Ребята и зверята»**

**Теория:** Продолжаем знакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Ритмический танец «Зарядка для хвоста».Гимнастический комплекс с элементами дыхательной гимнастики. Релаксация под звучание музыки.

### **Тема № 3. «На птичьем дворе»**

**Теория:** Продолжаем знакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Дыхательная гимнастика «Птички». Пальчиковая гимнастика «Сидит сорока». Динамическое упражнение «Птенец». Самомассаж «Чистим клювик». Игра «Кот и воробей».

#### **Тема № 4. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»»**

**Теория:** Подведение итогов о полученных знаниях о дыхательных техниках.

**Практика:** Разминка «Сорока». Комплекс упражнений №3. Релаксация «На поляне». Открытое занятие.

#### **Раздел 5 «Закрепление правильной осанки» ( 8 ч.)**

##### **Тема № 1. «Дышим правильно»**

**Теория:** обобщение полученных знаний о опорно-двигательной системе, осанке.

**Практика:** ОРУ. Упражнение в висе. Игра «Ходим в шляпах».

##### **Тема № 2 «Ровная спинка»**

**Теория:** обобщение знаний о правильной осанке

**Практика:** Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «матрешки». Упражнение «Подтяни живот». П/И «Поймай мяч ногой».

##### **Тема № 3. «Вот так ножки»**

**Теория:** Формирование навыков здорового образа жизни, через обобщение знаний о причинах плоскостопия, неправильной осанки.

**Практика:** . Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). Комплекс статистических упражнений. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

##### **Тема № 4. «Движение и здоровье»**

**Теория:** формирование навыков здорового образа жизни, разъяснение о необходимости ежедневной двигательной активности.

**Практика:** Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе. Комплекс упражнений. Игровое упражнение «Лодочка». Релаксация

### **Раздел 6. «Что такое правильная осанка»» ( 8 ч.)**

#### **Тема № 1. «Что такое правильная осанка»»**

**Теория:** Дать представление о правильной осанке

**Практика.** Игра «Угадай, где правильно» П/И «Веселые елочки»

#### **Тема № 2. «Береги свое здоровье»**

**Теория:** Основные правила и приемы сохранять правильную осанку во время ходьбы

**Практика:** . Комплекс гимнастики «Утята». П/И «Веселые елочки»

Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево»

#### **Тема № 3. ««Ловкие зверята»**

**Теория:** Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, обучение приема самомассажа.

**Практика:** Комплекс оздоровительной гимнастики, Самомассаж», П/И «Обезьянки», упражнение «В лесу»

#### **Тема № 4. ««Путешествие в страну Спорта и Здоровья»**

**Теория:** Основные правила и приемы сохранять правильную осанку во время ходьбы

**Практика:** Разминка «веселые шаги», ОРУ (с гимнастической палкой) П/И «Теремок», Релаксация «Ветер». Открытое занятие.

### **Раздел 7 «Почему мы двигаемся? » ( 8 ч.)**

#### **Тема № 1«Почему мы двигаемся? »**

**Теория:** *Дать понятие об опорно-двигательной системе.*  
Рассматривание картинки

**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. П/И «Кукушка». Релаксация «Лес»

#### **Тема № 2. «Льдинки, ветер и мороз»**

**Теория:** Дать представление о том, что такое плоскостопие

**Практика:** .ОРУ, самодиагностика. Игра«Делим торт»

### **Тема № 3. «Веселые матрешки»**

**Теория:** Разъяснение правил ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп, демонстрация, показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «Матрешки». Упражнение «Подтяни живот». П/И «Поймай мяч ногой»

### **Тема № 4. «По ниточке»**

**Теория:** Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке», объяснение, показ.

**Практика:** Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. П/И «Кукушка».Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке».Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

## **Раздел 8 «Дышим правильно» ( 8 ч.)**

### **Тема № 1. «Дышим правильно»**

**Теория:** Познакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** . Ходьба. ОРУ. п/и, игры на дыхание. Релаксация.

### **Тема № 2. «Ребята и зверята»**

**Теория:** Продолжаем знакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Ритмический танец «Зарядка для хвоста».Гимнастический комплекс с элементами дыхательной гимнастики. Релаксация под звучание музыки.

### **Тема № 3. «На птичьем дворе»**

**Теория:** Продолжаем знакомить с дыхательными техниками. Связь дыхания с правильной осанкой. Показ, ответы на вопросы.

**Практика:** Дыхательная гимнастика «Птички». Пальчиковая гимнастика «Сидит сорока». Динамическое упражнение «Птенец». Самомассаж «Чистим клювик». Игра «Кот и воробей».

#### **Тема № 4. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»»**

**Теория:** Подведение итогов о полученных знаниях о дыхательных техниках.

**Практика:** Разминка «Сорока». Комплекс упражнений №3. Релаксация «На поляне». Открытое занятие.

### **Раздел 9 «Закрепление правильной осанки» ( 8ч.)**

#### **Тема № 1. «Дышим правильно»**

**Теория:** обобщение полученных знаний о опорно-двигательной системе, осанке.

**Практика:** ОРУ. Упражнение в висе. Игра «Ходим в шляпах».

#### **Тема № 2 «Пойдем в поход»**

**Теория:** обобщение знаний о правильной осанке

**Практика:** Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «матрешки». Упражнение «Подтяни живот». П/И «Поймай мяч ногой».

#### **Тема № 3. «В стране здоровья»**

**Теория:** Формирование навыков здорового образа жизни, через обобщение знаний о причинах плоскостопия, неправильной осанки.

**Практика:** . Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). Комплекс статистических упражнений. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

#### **Тема № 4. «Я здоровье берегу быть здоровым я хочу»»**

**Теория:** формирование навыков здорового образа жизни, разъяснение о необходимости ежедневной двигательной активности. Связь дыхания с правильной осанкой. Подведение итогов.

**Практика:** П/И «Найди себе место». Упражнение «Ходьба и бег по кругу». П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись». Релаксация «Спинка отдыхает. Открытое занятие. Оценка достижений детей.

### **1.5. Планируемые результаты**

К концу обучения по программе дети должны овладеть навыком правильно держать свое тело, укрепят мышцы стоп и голени, научится соблюдать симметрию положения тела при выполнении физических упражнений, дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др.

А также разовьют воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами, внимание, сосредоточенность, организованность.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)**

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; определяет даты проведения занятия и т.д.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и составлен для каждой группы (ПРИЛОЖЕНИЕ №1).

### **2.2. Условия реализации программы**

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы имеется просторное помещение (спортивный зал) в котором есть возможность: всем участникам занятия сесть в один круг; работать в 2-3 группах, не мешая друг другу; свободно передвигаться, выполняя упражнения.

**Оснащение:** демонстрационные материалы, видео-, аудио- записи.

**Техническое оснащение занятий:**

- Гимнастическая лестница
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Мячи:
- Маленькие (теннисные и пластмассовые),
- Средние (резиновые) для фитбола
- Гимнастический мат
- Палка гимнастическая (длина 76 см)
- Скакалка детская для детей старшей группы (длина 180 см)
- Кольцеброс
- Кегли
- Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см), средний (диаметр 50 см)
- Куб для эстафет
- Дуга для подлезания
- Кубики пластмассовые
- Флажки
- Бубен
- Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)
- Массажная дорожка
- Ключки для хоккея
- Тренажер для стоп
- Мешочки с песком
- Канат

**Оборудование:** ноутбук, экран, аудиосистема, набор музыкальных файлов.

Предъявляются требования к специальной одежде обучающихся (одежда для занятий физической культурой).

### ***Кадровое обеспечение программы.***

Педагог дополнительного образования – основной руководитель программы.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

В качестве промежуточной и итоговой аттестации по программе проводятся - открытые занятия по окончанию раздела программы, по завершению программы в целом.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и оценки достижений детей используются мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- медицинский контроль.

#### Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, руководитель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Диагностика свода стопы.



Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Инструменты оценки достижений детей способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности (Концепция, гл. III).

#### **2.4. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

## 2.5. Список литературы

### Список литературы для педагога

1. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы. // Дошкольное образование, 2005.

3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.

4. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.

5. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

6. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. М., «Мозаика-синтез», 2010 .

8. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.

9. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.

10. Чистякова М.И. Психогимнастика Под ред. М. И. Буянова.—2-е

изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил. -ISBN 5-09-006683-3.

### **Список литературы для родителей**

1. Колпаков В.Г. 50 упражнений в помощь позвоночнику. При остеохондрозе, сколиозе, нарушениях осанки / В.Г. Колпаков. - М.: Издательские решения, 2016. - 793 с.

2. Очерет А. Почему болит спина? Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. Профилактика и лечение / Александр, Людмила Очерет. - М.: Центрполиграф, 2016. - 256 с

3. Очерет А. Сколиоз. Жизнь в кривом зеркале. Здоровый позвоночник с детства / Очерет Александр. - М.: Центрполиграф, 2014. - 385 с.

### **Список литературы для детей**

1. Барто А.Л. Зарядка (стихотворение). М.: Худож. лит., 1981. – Т.3. – С. 287.

2. Марзан Н. «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ). // Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2010.- №

3. Штейнбах В.Л. Энциклопедия. Олимпийские чемпионы. Российская империя – ССР= СНГ- Российская Федерация (Текст)/ В.Л. Штейнбах. – М.: Русь-Олимп. Эксмо, 2008 – 392с.: ил

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4	сентябрь		-	Коллективная Индивидуальная	6	<b>Вводный инструктаж. Вводное занятие.</b>	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, осмотр медицинской сестрой
5	Октябрь			фронтальная	9	«Что такое правильная осанка»		Педагогическое наблюдение
6				коллективная		«Береги свое здоровье»		Педагогическое наблюдение
7				Фронтальная, индивидуальная		«Ловкие зверята»		Педагогическое наблюдение
8				Коллективное		«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»		Педагогическое наблюдение.
9				Фронтальная		«Почему мы двигаемся»		Педагогическое наблюдение
10	Ноябрь			Групповая, фронтальная	9	«Льдинки, ветер и мороз»		Педагогическое наблюдение

11				Коллективная		«Веселые матрешки»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12				Коллективная		«По ниточке»		Педагогическое наблюдение.
13	Декабрь			Фронтальная	8	«Дышим правильно»		Педагогическое наблюдение
14				Групповая, коллективная		«Ребята и зверята»		Педагогическое наблюдение
15				Групповая		«На птичьем дворе»		Педагогическое наблюдение
16				Коллективная		Сюжетное занятие «На птичьем дворе»		Открытое занятие.
17	январь			фронтальная	7	«Что такое правильная осанка»		Педагогическое наблюдение
18				коллективная		«Береги свое здоровье»		Педагогическое наблюдение

19				Фронтальная, индивидуальная		«Ловкие зверята»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20				Коллективное		«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»		Педагогическое наблюдение. Открытое занятие.
21	Февраль			Фронтальная	8	«Почему мы двигаемся»		Педагогическое наблюдение
22				Групповая, фронтальная		«льдинки, ветер и ороз»		Педагогическое наблюдение
23				Коллективная		«Веселые матрешки»		Педагогическое наблюдение
24				Коллективная		«По ниточке»		Педагогическое наблюдение.
25	март			Фронтальная	8	«Дышим правильно»		Педагогическое наблюдение
26				Групповая, коллективная		«Ребята и зверята»		Педагогическое наблюдение

27				Коллективная		«Веселые матрешки»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28				Коллективная		«По ниточке»		Педагогическое наблюдение.
29	апрель			Фронтальная	9	«Дышим правильно»		Педагогическое наблюдение
30				Групповая, коллективная		«Ребята и зверята»		Педагогическое наблюдение
31				Групповая		«На птичьем дворе»		Педагогическое наблюдение
32				Коллективная		Сюжетное занятие «На птичьем дворе»		Педагогическое наблюдение
33	Май - июнь			Коллективная	9	«Дышим правильно»		Педагогическое наблюдение
34				Фронтальная		«Пойдем в поход»		Педагогическое наблюдение
35				Коллективная		«В стране здоровья»		Педагогическое наблюдение
36				Фронтальная, групповая		«Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу»		Итоговое открытое занятие.