



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №77 «Эрудит»

КОПИЯ ВЕРНА

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА:

на заседании Совета родителей
(законных представителей) ДОУ
№ 2 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №77 «Эрудит»

Е.Н. Ахтямова

Приказ № 347 от 30.08.2023 г.

Программа
дополнительного образования
«Неболей-ка»
«Проведение занятий в спортивных
и физкультурных секциях»

г. Нижневартовск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к реализации Программы	4
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	5
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Комплексно-тематическое планирование	6
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Годовой календарный учебный график	17
3.2. Объем образовательной нагрузки	19
3.3. Учебный план	19
3.4. Материально-техническое обеспечение программы	19
3.5. Методическое обеспечение реализации Программы	20
IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1. Список литературы	21
4.2. Приложения	22

Паспорт программы

Название программы	Программа «Неболей-ка» дополнительного образования «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях»
Основание для разработки проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования". 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; 4. Закон РФ от 07.05.1992 №2300-1 (ред. от 11.06.2021) «О защите прав потребителей». 5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20). 6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21). 7. Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 77 «Эрудит».
Автор	Бадахшанова Н.В., инструктор ФИЗО высшей квалификационной категории, Слюсарева Н.Н., воспитатель
Организация исполнитель	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №77 «Эрудит»
Целевые группы	Дети 4-7 лет
Тип технологии	Социально - педагогический
Срок реализации	3 года
Цель	развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • обучать основам оздоровительной гимнастики и самомассажу; • формировать навыки правильного дыхания, правильной осанки; • формировать осознанное отношение к своему здоровью; • повышать сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям; • улучшать психоэмоциональное состояние воспитанников.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание здорового во всех отношениях человека; - расширение знаний у воспитанников о понятии ЗОЖ; - умение использовать полученные знания для самооздоровления; -снижение уровня заболеваемости.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и реализуется по программе «Неболей-ка», которая оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и на основе программ В.Н.Зимониной «Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка», М.Ю.Картушиной «Оздоровительные занятия», Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцевой «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми от 3 до 7 лет». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и допущены Министерством образования РФ.

Услугу оказывает инструктор по физическому воспитанию первой квалификационной категории в соответствии с учебным планом, в спортивном зале дошкольного учреждения.

Группу могут посещать до 10 воспитанников детского сада два раза в неделю, в возрасте от 4 до 7 лет.

1.2.Цели и задачи реализации Программы

Цель: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Задачи:

- обучать основам оздоровительной гимнастики и самомассажу;
- формировать навыки правильного дыхания, правильной осанки;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- повышать сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям;
- улучшать психоэмоциональное состояние воспитанников.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Для обеспечения целостного развития личности частоболеющего ребенка необходимо знание не только теории и методики физической культуры как базовой дисциплины, но и общих психологических и биологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, гуманистических принципов, принципов гибкого сочетания дифференцированного и интегрированного обучения и воспитания, деятельностный подход к организации непосредственно образовательной деятельности.

В основу программы вошли общие и коррекционные принципы:

Принцип научности – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.

Принцип доступности – основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка. Все составляющие части занятия просты и в основном уже знакомы детям и взрослым.

Принцип активности и сознательности – польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.

Принцип интегрированности – решение оздоровительных задач в системе “детский сад – дом” по возможности во всех видах деятельности (учеба, игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т.п.).

Принцип адресности и преемственности – учет разноуровневого развития и состояния здоровья, участвующих в оздоровлении.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Прогнозируемый результат:

- воспитание здорового во всех отношениях человека;
- расширение знаний у воспитанников о понятии ЗОЖ;
- умение использовать полученные знания для самооздоровления.

Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме диагностики физического развития детей, анализа медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми; итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении и участия в городских соревнованиях.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Комплексно-тематическое планирование

Перспективное планирование

неделя	задачи	структура занятия		
		подготовительная	основная	заключительная
Сентябрь				
1, 2 неделя Обследование физической подготовленности				
3	1. Обучать ползанию на четвереньках 2. Развивать координацию движений 3. Воспитывать организованность. 4. Коррекционная Обучение правильному носовому дыханию (вдох носом, выдох ртом)	Ходьба с высоким подниманием бедра Бег в колонне по одному, в рассыпную Упражнение на дыхание «Комарики»	ОРУ без предметов 1. Ползание в воротники разной высоты Дыхательное упражнение по «Гуси летят» 2. Упражнение на равновесие «Петушок» 3. Прыжки Ноги в стороны, вместе; Прыжки с одной ноги на обе- классики Дыхат. упр. «Комарики» П.и. «Перевези груз»	Дыхат. упр. «Паравозик» Упр. на расслабление «Тюльпан раскрылся»
4	1. Обучать прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами 2. Развивать быстроту в игре 3. Воспитывать желание играть и подчиняться правилам игры 4. Коррекционная Тренировка правильного носового дыхания	Ходьба мелкими (лисичка) и широкими (медведь) шагами, Бег с высоким подниманием бедра Упражнение на дыхание «Часики»	Музыкально ритм. гимн. с ленточками «Облака» 1. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами. П.и. «Зайцы и волк» Комплекс дых. гим-ки: «Кто как дышит» (гусь, ежик) 2. Ползание на средних четвереньках П.и. «Зайцы и волк» Комплекс дых. гим-ки: «Кто как дышит» (одуванчик, шарик) 3. П.и. «Ловишка с ленточкой»	М.п.и. «Кто позвал» Дыхат. упр. «Ежик» Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
Октябрь				
1	1. Обучать прокатывание мяча друг другу. 2. Развивать силу в отталкивания в прыжках. 3. Воспитывать выполнять упражнения правильно 4. Коррекционная тренировка дыхательной мускулатуры грудной клетки.	Ходьба на носках, на пятках Бег мелким и широким шагом Упражнение на дыхание «Маятник»	ОРУ с кеглями 1. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой Дыхательное упражнение: «Листья летят» 2. Прыжки в длину с места, Дых. упр. «Листья шуршат» 3. Лазание по наклонной доске П.и. «Пилоты»	М.п.и. «Узнай по голосу» 2. Дыхат. у «Часики». «Маятник». 3. Массаж спины «Дождик»

2	1.Обучать ходьбу по скамейке, повторить прокатывание мяча 2.Развивать прыгучесть 3.Воспитывать желание добиваться хороших результатов 4.Коррекционная Улучшение функции дыхания	Ходьба в чередовании с бегом Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра Упражнение на дыхание	ОРУ с кеглями 1.Ходьба по скамейке, руки в стороны 2. Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой Дыхательное упражнение: «Веселый мячик». 3.Прыжки в длину с места «Кто дальше» Дыхательное упр. «Большой шар» П.и. «Цветные автомобили»	Дыхат. гимн. «Лягушки» Самомассаж тела «Черепаша»
3	1.Обучать прыжки из обруча в обруч 2.Развивать чувство равновесия на огран. плос 3.Воспитывать смелость 4.Коррекционная Формирование ритмичного выдоха и его глубины	Ходьба с остановкой на сигнал-покружиться Бег с захлестом голени назад Дыхательное упражнение: «Дудочка»	Ору с косичками 1.Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см, 3-4 раза 2.Ходьба по скамейке через предметы Дыхательное упражнение «Трактор». 3. Лазанье и по наклонной доске, спуск Дыхательное упражнение: «Гудок парохода» П.и. «Три поросенка»	Дыхательное упражнение: «Дудочка» Массаж спины «кто пасется на лугу»
4	1.Обучать ползание на четвереньках в тоннель 2.Развивать координацию движений 3.Воспитывать смелость 4.Коррекционная Формирование ритмичного вдоха и спокойного выдоха	Ходьба перешагивая через предметы Бег между предметами Упражнение на дыхание «Ветер»	ОРУ с косичками 1.Ползание на четвереньках в тоннель. Дых.упр. «Обними плечи». 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Ходьба по скамейке перешагивая через предметы разной высоты. Дых.упр. «Тигр на охоте» .П.и. «Волк и козлята»	Дыхат.упр. «Ветер» Массаж биологически активных точек «После дождя»
Ноябрь				
1	1.Обучать ходьба по скамейке с мешочком на голове 2.Развивать чувство равновесия 3.Воспитывать желание заниматься физкультурой. 4.Коррекционная	Чередование обычной ходьбы с выполнением раздражательных движений Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу Упражнение на дыхание «Поезд»	ОРУ с гимнастическими палками 1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Дых. упр. «Комарики» Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами Дых. упр.:«Поезд» П.и. «Кролики»	Дыхат.упр. «Лес шумит», «Ворона». Самомассаж тела «Здоровье в порядке»

	я Координация движений рук с движениями грудной клетки			
2	1.Обучать подлезание под препятствие 2.Развивать ориентировку в пространстве 3.Воспитывать внимание, самостоятельность 4.Коррекционная Улучшение функции дыхания, формирование ритмичного выдоха	Ходьба со сменой ведущего Бег со сменой ведущего Упражнение на дыхание «Вырасти большой»	ОРУ с гимнастическими палками 1.Подлезание под препятствие правым и левым боком Упр. на дыхание «Трактор» 2. Ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове, руки согн. в локтях к плечам. 3. Упр. на дыхание «Вырасти большой» П.и.»Мяч через сетку»	Дыхат. упр. «Хлопушка» Массаж «Небо-лейка»
3	1.Обучать бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля 2.Развивать ловкость 3.Воспитывать желание заниматься физкультурой 4.Коррекционная тренировка дыхательной мускулатуры грудной клетки и диафрагмального дыхания	Ходьба со сменой ведущего Бег со сменой ведущего Упражнение на дыхание «Тигр на охоте»	ОРУ без предметов 1.Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Дыха.упр. «Разноцветные шары». 2. Подлезание под препятствие правым и левым боком 3. Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) Дых. упр.«Тигр на охоте» П.и. «Подарки»	.Дыхат.упр. «Вертолет» Массаж стоп «Молоточки»
4	1.Обучать прыжки из глубокого приседа 2.Развивать силу отталкивания в прыжках 3.Воспитывать организованность 4.Коррекционная формирование правильного носового дыхания	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную Упражнение на дыхание «Часики»	ОРУ без предметов 1. Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 прыжков по 3 раза) Дых. упр: «Часики». 2.Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раз подряд). Дыхат.упр. «Регулировщик» 3. Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком П.и.«Воробушки и автомобиль»	Дыхат.гимн. «Любимый носик» Точечный массаж по Уманской

Декабрь				
1	1.Обучать ходьба по гимнастической скамейке 2.Развивать выносливость в беге 3.Воспитывать решительность 4.Коррекционная Формирование ритмичного выдоха и его глубины.	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т.д.) Оздоровительный бег, змейкой, по диагонали Упражнение на дыхание «Гудок парохода»	ОРУ с обручами Ходьба по гимн. скамейке, с перешагиванием через кубики (О) Дых. упр.: «Гудок парохода» 2.Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями (10х3 р.)Дыхат.упр. «Большой и маленький» 3. Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд (3) П.и. «Лохматый пес»	Дыхат.упр. «Гуси», «Дразнилка». Массаж пальцев рук
2	1.Обучать пролезание в тоннель 2.Развивать координацию движений 3.Воспитывать желание заниматься физкультурой 4.Коррекционная Формирование ритмичного выдоха, тренировка дыхательной мускулатуры	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой враспынную. «Чья пара быстрее найдет друг друга» Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную Упражнение на дыхание «Сдуй снежинку»	ОРУ с обручами 1.Пролезание в «тоннель» на низких четвереньках Дых. упр.: «Вырасти большой» 2.Ходьба по гимн. скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны Дыхательное упр. «Трактор» 3.Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблениями .П.и. «Льдинки, ветер и мороз»	2. Дыхат. упр. «Снежинка», 3..Релаксация под музыкальное сопровождение
3	1.Обучать отбивание мяча об пол 2.Развивать ловкость 3.Воспитывать организованность 4.Коррекционная выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении Упражнение на дыхание «Дровосек»	ОРУ с гимнастическими мячами 1.Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) Дых. упр: «Каша кипит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на руки и колени Дых.упр. «Дровосек» 3.Ходьба на носках по гимн. скамейке, с перешагиванием Через набивные мячи П.и. «Ловишка с ленточками»	Дыхат.упр. «Травушка колышется» Релаксация «Космос»
4	1.Обучать прыжки с продвижением вперед 2.Развивать силу мышц	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед Бег в чередовании	ОРУ с гимнастическими мячами 1.Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (расстояние 50-60 см) Дыхательное упражнение:	Дыхат.гимн. №6 Массаж грудной

	3. Воспитывать самостоятельность. 4. Коррекционная работа развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки	с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер) Упражнение на дыхание «Лыжник»	«Поезд». 2. Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) 3. Ползание на средних и мелких четвереньках по гимнастической скамейке Дыхат. упр. «Лыжник» П.и. «Заморожу»	клетки
Январь				
3	1. Обучать метание предметов 2. Развивать точность бросков 3. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности. 4. Коррекционная работа формирование ритмичного выдоха и его глубины	Ходьба на внешней стороне стопы, на носках, на пятках Бег с преодолением препятствий Упражнение на дыхание «Свеча»	ОРУ с лентами 1. Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2.5 м) Дыхательное упражнение: «Лыжник». 2. Перелезание через гимнастическую скамейку боком Дых. упр. «Свеча» 3. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее П.и. «Снежки»	Дыхат. упр. «Гудок паровоза», «Трактор». Массаж активных биологических точек «В январе»
4	1. Обучать прыжки вверх 2. Развивать выносливость в беге 3. Воспитывать желание добиваться хороших результатов 4. Коррекционная работа формирование ритмичного вдоха и спокойного выдоха	Ходьба спортивная, с перешагиванием через предметы Бег на месте, оздоровительный в среднем темпе до 2 мин Упражнение на дыхание «Аромат цветов»	ОРУ с лентами 1. Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) Дыхательное упражнение «Поливаем цветы». 2. Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2.5 м) 3. Перелезание через гимнастическое «бревно» (модуль) Дых. упр. «Аромат цветов». П.и. «Лиса и зайцы»	Дыхательное упражнение «Ворона», «Петушок». Массаж спины
Февраль				
1	1. Обучать ходьба по канату 2. Развивать ловкость 3. Воспитывать желание играть 4. Коррекционная работа координация движений с дыхательными движениями грудной клетки,	Чередование обычной ходьбы с движениями «Цапля» «Великаны и гномы» Бег по кругу, змейкой по диагонали Упражнение на дыхание «Ушки»	Комплекс ритмической гимнастики «Буратино» 1. Ходьба приставным шагом по канату, руки на поясе Дых. упр.: «Ушки» 2. Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см 3. Метание предметов в горизонтальную цель правой и ле-	Дыхат. упр. «Ворона», «Петушок». Самомассаж тела «Здоровье в порядке

	улучшение функции дыхания		вой рукой (расстояние 2-2.5 м) Дых. упр.: «Шаги» П.и. «Лиса в курятнике»	
2	1.Обучать ползание на четвереньках 2.Развивать координацию движений 3.Воспитывать самостоятельность 4.Коррекционная Формирование навыка правильного носового дыхания	Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами Чередование бега в колонне по залу, с бегом на месте с высоким подниманием бедра — «лошадки» Упражнение на дыхание «Тигр на охоте»	Комплекс ритм. гимн. «Бура-тино» 1.Ползание на средних и мелких четвереньках по гимн. Скамейке. Упр. на дых. «Разноцветные шары» 2.Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове 3.Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой Дых. упражнение «Тигр на охоте» П.и. «Лягушка и цапля»	Дыхат. упр. «В лесу», «Грибок» Массаж ушей
3	1.Обучать бросанию мяча 2.Развивать силу мышц 3.Воспитывать решительность 4.Коррекционная Тренировка дыхательной мускулатуры	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук Бег в колонне с остановкой на сигнал, в рассыпную. Упражнение на дыхание «Часики»	ОРУ с платочками 1.Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) Дыхательное упражнение «Часики». 2. Прыжки, стоя на месте с зажатым мячом между ног. Дых.упр. «Регулировщик» 3. Ходьба по наклонной доске и спуск с Дых.упр.«Дровосек» П.и. «Кот и мыши»	Дыхат. упражнение «Хлопушка» «Лотос» Гимнастика для стоп
4	1.Обучать ходьба по скамейке. 2.Развивать чувство равновесие 3.Воспитывать смелость 4.Коррекционная Формирование ритмичного выдоха. Улучшении функции дыхания	Ходьба спортивная, ходьба широким и мелким шагом Бег в колонне с остановкой на сигнал, присесть, прыгнуть, поворот. Упражнение на дыхание «Лягушонок»	ОРУ с платочками 1.Ходьба по гимнастической скамейке. Дыхат. упр.: «Лягушонок». 2.Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой (расстояние 2 м) 3.Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу Дых. упр.«Трактор» П.и. «Цветные автомобили»	Дыхат.гимн. «Дровосек» Точечный массаж
Март				
1	1.Обучать прыжки на одной ножке. 2.Развивать силу 3.Воспитывать интерес к своим	Ходьба перекатом с пятки на носок Бег с препятствиями Упражнение на дыхание «Насос»	ОРУ без предметов 1.Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3-5 м) 2.Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах	Дыхат.упр «Подуй на одуванчик» «Рубка дров» Массаж оздоровительный «Ут-

	результатам 4.Коррекционная Координация движений с ды- хательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыха- ния		Дых. упр. «Насос» 3.Бросание мяча двумя руками и одной рукой с расстояния Дых. упр. «Дровосек П.и. «Пастух и стадо»»	ка и кот»
2	1.Обучать лаза- ние по гимна- стической стен- ке 2.Развивать ко- ординацию дви- жений 3.Воспитывать желание доби- ваться хороших результатов 4.Коррекционна я Выработка навыка диа- фрагмально- релаксационного дыхания	Ходьба в колонне по одному с вы- полнением подражательных движений по сиг- налу Бег в среднем темпе, боковой галоп Упражнение на дыхание «Обними плечи»	ОРУ без предметов 1. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h=2м Дых.упр: «Обними плечи» 2.Ходьба по гимнастическому буму с гим- настической палкой за головой 3.Прыжки с высоты в обруч h=25 см Упр. на дых. «Насос» П.и. «Бездомный заяц»	Дыхат.упр «Хлопушка» «Ветерок» Массаж головы «Ежик»
3	1.Обучать мета- ние в даль 2.Развивать быстроту зри- тельной реак- ции 3.Воспитывать интерес к физи- ческим упраж- нениям дисциплиниро- ванность 4.Коррекционна я Тренировка дыхательной мускулатуры	Ходьба с остано- вкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зелено- го цвета) Бег с высоким подниманием ко- лен с захлестом голени назад Упражнение на дыхание «Лев»	1.Метание предметов на даль- ность (расстояние 3.5-6.5 м) Дыхат. упр: «Лев» 2.Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h = 2.5м 3. Ходьба по гимнастическому буму с гимнастической палкой за головой Дых.упр. «Кошка-царапушка» П.и. «Мыши в кладовой»	Дыхат.упр «Ежик» «Зверек» Массаж пальцев «Умывание»
4	1.Обучать прыжки в высо- ту 2.Развивать силу мышц 3.Воспитывать интерес к физи- ческим упраж- нениям 4.Коррекционна	Ходьба со сменой направления по зрительному сиг- налу Бег с остановкой на сигнал Упражнение на дыхание «Задуй свечу»	1.Прыжки в высоту с места h=10-15см Дыхательное упражнение: «Пых-пых» 2.Метание предметов на даль- ность (за черту) — расстояние 3.5-6 м 3.Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h =2.5 м(Дыхат.упр «Одуванчик» Самомассаж те- ла «Пирог»

	я Формирование ритмичного выдоха и его глубины		Дых.упр. «Задууй свечу» П.и. «Медведь и пчелы»	
Апрель				
1	1.Обучать ползанию попластунски 2.Развивать координацию движений 3.Воспитывать правильность выполнения упражнения 4.Коррекционная Выработка навыка диафрагмально-релаксационного дыхания	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть) Бег с выполнением различных заданий по сигналу Упражнение на дыхание «Цветок распускается»	Комплекс ритмической гимнастики «Малинки» 1.Ползание попластунски 2.Прыжки в высоту с места=10-15см Дыхательное упражнение: «Цветок распускается» 3.Метание предметов вдаль (попади в цель) расстояние 3.5-6 м Дыхат.упр. «Одуванчик» П.и. «Мы веселые ребята	Дыхат.гимн №6 Точечный массаж по Уманской»
2	1.Обучать лазание по гимнастической стенке 2.Развивать ловкость 3.Воспитывать уверенность 4.Коррекционная Формирование ритмичного выдоха и его глубины	Ходьба по прямой с поворотами по сигналу Бег по прямой, враспынную Упражнение на дыхание «Кошечка»	Комплекс рит.гимн. «Малинки» 1. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо. Дых.упр. «Кошечка» 2. Ходьба по гимнастической Скамейке боком, руки в стороны 3. Прыжки через 3-4 предмета — поочередно через каждый (h =10-15 см) Дыхательное упражнение: «Поезд» П.и. «Зайцы и волк»	. Дыхат.упр «Маятник» «Филин» 3. Этюд на релаксацию «золотая рыбка»
3	1.Обучать метание в цель 2.Развивать точность броска 3.Воспитывать самостоятельность 4.Коррекционная Тренировка дыхательной мускулатуры грудной клетки и диафрагмального дыхания	Ходьба в полуприсяде Бег по прямой с поворотами по сигналу Упражнение на дыхание «Шарик»	ОРУ с гимн. мячами 1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой Расстояние 2-2.5 м Дыхательное упражнение: «Шарик» 2.Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево (П) Дыхательное упражнение: «Пушинка» 3. Ходьба по гимн.скамейке боком с переходом на гимнастическую стенку (З)	Упражнения для успокоения дыхания Массаж стоп «Молоточки»

			П.и. «Кот и мыши»	
4	1.Обучать прыжки в длину с места 2.Развивать прыгучесть 3.Воспитывать желание заниматься двигательной деятельностью 4.Коррекционная Формирование спокойного выдоха, укрепление круговой мышцы рта	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на средних четвереньках Бег по прямой с поворотами и остановками по сигналу Упражнение на дыхание	ОРУ с гимн. Мячами 1.Прыжки в длину с места 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2.5 м) 3. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой Дыхательная гимнастика №7 П.и. «Перелет птиц»	Упражнение очищающее дыхание Массаж спины друг другу по кругу
Май				
1, 2 неделя. Обследование физической подготовленности				
3	1.Обучать упражнениям с мячом 2.Развивать ловкость 3.Воспитывать организованность 4.Коррекционная Тренировка дыхательной мускулатуры	Ходьба на внешней стороне стопы, на носках, на пятках Бег с преодолением Препятствий Упражнение на дыхание «Аленький цветочек»	ОРУ с лентами «Школа мяча» - Бросать мяч вверх и ловить его обеими руками. - Бросать мяч об пол и ловить его обеими руками, одной рукой. - Отбивать об пол правой левой рукой не менее 5 раз подряд Дыхательное упражнение: «Подуй на листочки». «Свеча» П.и. «Мяч через сетку»	Дыхат.упр. «Гуси летят» Оздоровительный самомассаж «Неболейка»
4	1.Обучать бег с остановкой на сигнал 2.Развивать быстроту в игре. 3.Воспитывать желание играть в подвижные игры 4.Коррекционная Формирование ритмичного вдоха и спокойного выдоха	Чередование обычной ходьбы с движениями «Цапля» «Великаны и гномы» Бег на месте, оздоровительный в среднем темпе до 2мин	ОРУ с лентами 1 П.и « Автомобиль и светофор» Дыхательное упражнение: «Поливаем цветы». 2. П.и «Зайцы и волк» 3 П.и. «На полянке ежики» Дыхател.упр «Аромат цветов».	1.Мп.и. «Зайка серенький сидит» 2. Комплекс дыхат.упр. «Кто как дышит». 3.Релаксация «Шум моря»

Содержание

Ходьба:

- на внешней стороне стопы;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
 - мелкими и широкими шагами;
- в колонне по одному, по два;

- в чередовании с бегом;
- в чередовании с прыжками;
- с изменением направления;
- с изменениям темпа и сменой ведущего;

Упражнения в равновесии:

- при ходьбе на ограниченной поверхности;
- стоя на носках, руки вверх, удерживать равновесие;
- на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, руки на поясе, («Петушок», Цапля»..);
- кружиться в обе стороны, руки на поясе, в стороны;

Бег:

- по кругу;
- змейкой;
- врассыпную;
- со сменой ведущего;
- в колонне парами в разных направлениях;
- непрерывный бег в медленном темпе (1-1,5 мин);
- на скорость 10м с хода;

Лазание, ползание:

- по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- пролезать в обруч;
- перелезть через бревно, гимнастическую скамейку, модуль;
- лазать по шведской стенке любым удобным способом;
- перелезть с одного пролета на другой;

Прыжки:

- на двух ногах с продвижением вперед;
- на двух ногах с поворотом кругом;
- на одной ноге (правой, левой, поочередно);
- через несколько линий поочередно (расстояние между линиями определяется детьми самостоятельно, максимум 50-60 см);
- через невысокие предметы высотой 10-15 см;
- спрыгивание с высоты до 30 см;
- в длину с места;
- перепрыгивать через неподвижную скакалку вперед, назад, двумя ногами, с ноги на ногу;

Метание, бросание, ловля:

- метание в даль;
- метание в горизонтальную цель правой и левой рукой;
- метание в вертикальную цель правой и левой рукой;
- подбрасывать и ловить мяч двумя руками;
- бросать мяч друг другу снизу;
- бросание набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы.

Подвижные игры

Ходьба и ориентировка в пространстве:

- «Найди где спрятано», «Веселые снежинки», «Донеси не урони», «Кто ушел?», «Бабочки, лягушки», «Найди себе пару».

Бег:

- «Мы веселые ребята», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Пилоты», «Воробушки и автомобиль», «Цветные автомобили», «Огуречик», «Ловишка с ленточками», «Лиса и зайцы», «Птичка и кошка», «У медведя во бору», «Лохматый пес».

Прыжки:

- «Не боюсь», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Вороны», «Лягушки в болоте».

Ползание, лазание:

- «Проползи в тоннель», «Пастух и стадо», «Кролики», «Мыши в кладовой», «Перелет птиц», «Мыши в норках», «Обезьянки», «Ежики», «Котята и ребята», «Медведь и пчелы»

Бросание и ловля:

- «Сбей кеглю», «Подбрось-поймай», «Попади в цель», «Поймай мяч», «Мяч через сетку», «Кегли», «Кольцеброс», «Школа мяча».

Дополнительные подвижные игры: «Снежки», «Перевези груз», «Волк и козлята», «Три поросенка», «Пройди по дорожке», «Кот и мыши», «Подарки», «Кто где живет», «Переправа».

Малоподвижные игры:

- «Бусы», «Зайка серый умывается», «Узнай по голосу», «Кто позвал», «Найди где спрятано», «Найди и назови», «Что внутри»,

Дыхательные упражнения:

- «Часики», «Дудочка», «Петушок», «Каша кипит», «Паровозик», «Весёлый мячик», «Гуси», «Насос», «Партизаны», «На турнике», «Вырасти большой», «Регулировщик», «Лыжник», «Маятник», «Семафор», «Любимый носик», «Надуй шарик», «Снежинки», «Аромат цветов», «Лес шумит», «Одуванчик», дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой, Б.С. Толкачеву, К.П.Бутейко.

Оздоровительные упражнения:

- Массаж биологически активных зон: «Неболейка», «Солнышко», «Вышел зайчик погулять», «После дождя», «В январе», точечный массаж.
- Массаж лица «Умывалочка», массаж головы «Ежик», Массаж носа «Улитки», массаж ушей, массаж пальцев «Цветы», массаж рук «Мыло», массаж спины «Барабан», массаж грудной клетки, массаж ног «Капуста», массаж стоп «Молоточки».
- Упражнения на расслабление мышц «Шалтай - болтай»; «Пружинки», «Потряхивание крылышек, лапок утенка, после дождя»»
- Упражнения для релаксации – этюды «Веселые гномы», «Цветок», «Медуза», «Сотвори в себе солнце», «Волшебный цветок добра», «Путешествие на облаке», «У моря», «Золотая рыбка», «Янтарный замок», «Танец рыбки» «Морское царство», «На лугу», «Водопад», «Твоя звезда», «Сила улыбки

Месяц	февраль																								4 недели 2 дня, 20 дней					
Неделя	21				22					23					24				25											
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29
Количество учебных дней	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	п	в		в	у	у	у	у

Месяц	март																								4 недели 1 день, 20 дней							
Неделя	25		26					26					27					28														
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31
Количество учебных дней	у	в	в	у	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в		в	у	у	у	у	у	в

Месяц	апрель																								4 недели 2 дня, 22 дня						
Неделя	29					30					31					32					33										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30
Количество учебных дней	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у		у	у	у	в	в	у

Месяц	май																								4 недели, 19 дней							
Неделя	33					34					35					36																
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31
Количество учебных дней	п	в	в	в	в	у	у	у	п	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у		в	в	у	у	у	у	у

Месяц	июнь																														
Неделя																															
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30
Количество учебных дней	в	в						в	в			п			в	в						в	в							в	в

Месяц	июль																															
Неделя																																
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31
Количество учебных дней						в	в																						в	в		

Месяц	август																								64 дня						
Неделя																															
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30
Количество учебных дней			в	в						в	в						в	в						в		в					

3.2. Объем образовательной нагрузки

План организации образовательной деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста от 4 до 7 лет на текущий учебный год составлен с учетом требований:

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

План составлен с учетом пятидневной рабочей недели.

1. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:
 - для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут;
 - для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут;
 - для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.
2. Количество занятий в неделю - 2
3. Количество занятий в месяц - 8
4. Количество занятий в год –72
5. Занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года.

3.3.Учебный план

<i>Группа</i>	<i>Кол-во в неделю/год</i>	<i>Длительность занятий в нед.</i>
5 год жизни	2/72	20/40
6 год жизни	2/72	25/50
7 год жизни	2/72	30/60

3.3.Материально-техническое обеспечение программы

Список средств обучения

№	Наименование
1.	Скамейка гимнастическая
2.	Шведская гимнастическая стенка
3.	Лестница веревочная
4.	Обручи разные по диаметру
5.	Палки гимнастические, палки с массажером
6.	Канат
7.	Ортопедические дорожки
8.	Батут
9.	Бум гимнастический
10.	Скакалки
11.	Флажки, ленточки, платочки, кубики.
12.	Вожжи

13.	Мешочки с песком
14.	Мячи надувные резиновые,
15.	Мячи баскетбольные, волейбольные, набивные
16.	Мячи - фитболы
17.	Теннис
18.	Бадминтон
19.	Кольцеброс
20.	Волейбольная сетка
21.	Навесные мишени для метания
22.	Ворота футбольные переносные
23.	Стойки с баскетбольным кольцом
24.	Маты
25.	Мягкие модули для подлезания - тоннель
26.	Тренажёры
27.	Самокаты
28.	Фиесты
29.	Гантели, кегли
30.	Гимнастический набор кузнечик

3.4. Методическое обеспечение реализации Программы

Учебно – методическое обеспечение непосредственно образовательной деятельности

Программа «Не-болеяка» обеспечена методическими и учебными пособиями, педагогами ДОУ подобраны коррекционные программы и пособия для выполнения программных требований:

Физическая культура для часто болеющих детей	М.Ю. Картушина	Оздоровительные занятия с детьми.	В методическом пособии представлена технология оздоровительных интегрированных занятий для детей дошкольного возраста, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, повышение резистентности организма. В книге широко представлены приемы и методы оздоровления детей: различные виды массажа и самомассажа, комплексы корригирующей гимнастики....
	Е.Н. Вареник. С.Г.Кудрявцева Н.Н.Сергиенко	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет	Книга представляет интегрированную систему физкультурных занятий направленных на укрепления здоровья часто болеющих детей. В данное издание внесены изменения в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. Редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
2. Доронova Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду -М.: Просвещение 2006.
3. Вареник Е.Н., С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко. Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет.-М.: Сфера 2012.
4. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
8. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
9. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
10. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
11. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
13. Рыбачук Н. Проект здоровья // Народное образование. - 2002. - № 7

4.2. Приложения

ПРИЛОЖЕНИЯ

Мониторинг физической подготовленности дошкольников

Показатели бега

бег на скорость (10 метров)

возраст	пол	Выше среднего	Средний уровень	Низкий уровень
4	М		3,2	>
	Д		3,4	>
5	М		3,1	>
	Д		3,2	>
6	М		2,9	>
	Д		3,1	>
7	М		2,8	>
	Д		2,9	>

бег на скорость (30 метров)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,0-12,2
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Показатели прыжков

прыжки в длину с места.(см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Показатели метания

метание мешочка в даль (150 – 200 г) правой и левой рукой.(см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М пр. лев	5,5	4,1	2,5
		4,8	3,4	2,0
	Д пр. Лев	5,2	3,4	2,4
		3,7	2,8	1,8
5	М пр. лев	7,5	5,7	3,9
		4,7	4,2	3,0
	Д пр. лев.	5,9	4,4	3,5
		4,5	3,5	2,5
6	М пр. лев	9,8	7,9	4,4
		5,9	7,9	4,4
	Д пр. лев	8,3	5,4	3,3
		5,7	4,7	3,0
7	М пр. лев	13,9	10,0	6,0
		10,8	6,8	5,0
	Д пр. лев	11,8	8,3	5,5
		8,0	5,6	4,6

Бросок набивного мяча (1 кг.) из – за головы, стоя (см.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Гибкость

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,1	<
	Д	>	1,8	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

Методика обследования

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз. 2. Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Показатели ходьбы

Средний возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободное движение руками от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка. 2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая) 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазания по гимнастической стенке.

(высота – 3 метра)

Методика обследования.

средний возраст.

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений. 3. Уверенность, но присутствует страх высоты. 4. не освоен чередующийся шаг.

старший возраст.

1. Знает одноименный и разноименный способ. 2. Координация движений соответствует выбранному способу. 3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 4. Ритмичность движений. 5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали. 6. Уверенно поднимается до самого верха. 7. Не попускает реек, отсутствует страх высоты.