

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 72» города Чебоксары Чувашской Республики

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом МБДОУ «Детский сад №72» г. Чебоксары  
Протокол от 26.11.2020 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом МБДОУ «Детский сад №72»  
г. Чебоксары  
От 26.11.2020 г. № 139

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Здоровячок»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 4-5 лет  
Срок реализации программы 1 год  
Автор-составитель инструктор по ФК  
Дудкина Людмила Федоровна

г.Чебоксары - 2020

## Раздел №1

### «Комплекс основных характеристик программы»

#### 1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно- правовой базой для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на 2020-2021 уч. год:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования;
- Устав МБДОУ «Детский сад №72» г.Чебоксары

#### Новизна и актуальность данной программы

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Здоровый ребенок – счастье семьи. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья.

Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей маленького ребенка. Дошкольник познает мир, осваивает речь, пространственно–временные связи предметов и явлений при помощи движений. Педагоги сходны во мнении, что привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни.

Методика игрового стретчинга – здоровьесберегающая и инновационная технология, позволяющая решать оздоровительные и развивающие задачи. Что такое игровой стретчинг? Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц и укрепление связочного аппарата. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры. Эффективность

подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из различных исходных положений и с большим разнообразием движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Второй составной частью дополнительной программы выбраны подвижные игры и игровые упражнения с мячами различного объема. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Еще одной составной частью программы выбраны спортивные игры. Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность техники двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря). Двигательные действия, включающие в себя игры с элементами спорта, затрагивают и мелкие мышцы рук (хоккей, настольный теннис, городки), тем самым стимулируя их развитие.

Настоящая программа носит физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на работу с детьми 4-5 лет.

**Срок реализации программы-** 1 год.

**Уровень** –стартовый

Для решения поставленных задач выбираются современные, эффективные **формы работы** с детьми дошкольного возраста:

- игровые упражнения и игровые проблемные ситуации с включением разных форм двигательной активности;
- игры и игровые ситуации с включением разных форм двигательной активности;
- игры – соревнования;
- подвижные игры с правилами;
- сюжетные физкультурные занятия;
- круговые тренировки (с 4-х лет).

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

В ходе работы с детьми предусматривается использование следующих методов:

1.Методы слухового восприятия: основываются на использовании педагогом слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, оценка, команда

2.Методы зрительного восприятия: обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия:

- показ физических упражнений,
- демонстрация наглядных пособий

3.Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей:

- метод разучивания по частям,
- метод разучивания в целом.

4.Игровой метод

**Режим занятий:**

1 занятие в неделю – 24 часа

**Наполняемость группы-** 10-12 человек.

**1.2 Цели задачи программы**

Целью дополнительной образовательной программы является: развитие личности, мотивации и способностей детей в двигательной деятельности, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом

Задачи дополнительной образовательной программы:

- Обеспечить приобретение опыта в двигательной деятельности.
- Развивать физические качества: гибкость, координацию движений, ловкость
- Формировать опорно-двигательную систему организма.
- Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 

**1.3 Учебный план**

№ п/п	тема	Занятия, кол-во часов		
		Теоретические	практические	всего
1	Упражнения и игры с мячом	1	5	6
2	Упражнения системы игрового стретчинга	1	11	12
3	подвижные игры и игровые задания с элементами спорта.	1	5	6
	итого	3	21	24

## 1.4 Содержание учебного плана

Упражнения **системы игрового стретчинга**, которые будут даваться детям, можно условно разделить на несколько групп упражнений:

1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Эффект: повышается внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются, происходит улучшение работы внутренних органов, преодолевается скованность позвоночника и его деформация, активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость.

2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Эффект: растягиваются мышцы спины, ног, растягивание и укрепление поясничных нервов, предупреждение функциональных расстройств желудка, печени, кишечника, селезенки, обильное снабжение внутренних органов кровью, улучшение гибкости позвоночника.

3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Эффект: укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация, тонизируются органы брюшной полости, снижается нагрузка на сердце и легкие, происходит воздействие на вилочковую железу, что способствует нормальному развитию ребенка.

4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Эффект: Усиливается внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости, большое воздействие оказывается на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета, стимулируется действие подкожных нервов.

5. Укрепление и развитие стоп.

Эффект: предупреждение развития плоскостопия, развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки.

6. Укрепление мышц плечевого пояса.

Эффект: развивать силу рук, увеличивать подвижность суставов плеч и рук, оказывать стимулирующее действие на подкожные нервы, укреплять кровеносные сосуды.

7. Упражнения для тренировки равновесия.

Эффект: регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют управляемость движениями тела, развивают грациозность, ловкость.

**Упражнения и игры с мячом** являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Поэтому освоение детьми владения мячом должно занимать одно из ведущих мест в физкультурно-оздоровительной работе. Одно занятие в месяц полностью посвящено работе с мячом.

Средняя группа.

1. Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой.
2. Катание мяча между предметами (расстояние 40-50 см).
3. Катание мяча друг другу из разных исходных положений.

4. Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет.
5. Броски мяча с разным исходным положением рук.
6. Броски от груди через сетку.
7. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-4 раза подряд.
8. Броски и ловля мяча в парах друг другу.
9. Перебрасывание и ловля мяча по кругу.
10. Броски об пол и ловля его двумя руками.
11. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд.

Современному ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные запросы. Ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка-дошкольника в движении занимают подвижные игры и игры с элементами спорта. В кружковой работе будет делаться акцент на адаптированные для возможностей ребенка 4-5 лет подвижные игры с элементами спорта.

Обучение детей игре «Городки» будет основано на играх:

«Найди свой домик» - ходьба и бег врассыпную с цветным городком в руках. Во время остановки найти свой домик, одинаковый по цвету с городком и построить на прямоугольной линейке – забор, на круге – бочку, на квадрате – письмо, самолет.

ОРУ с городком:

«покатаем» - покатавать городок в ладошках

«прятки»- перекладывание городка из рук в руки над головой, за спиной, перед грудью,

«насос» - городок в прямых руках над головой, полуприседания с городком – руки вверх,

«пошагаем» - перешагивание через городок вперед-назад,

«ловкие ножки» - прыжки на двух ногах боком

«Дорожка» (выложенная из городков) средняя группа младшая группа

пройти с высоким подниманием колен, перепрыгнуть на двух ногах,

пройти на четвереньках, средняя – как через лесенку.

«Метни стрелу» - бросок городка на дальность до вертикальной дорожки.

«Попади в брусок» - метание городка в горизонтально лежащую дорожку из поролоновых брусков.

«Попади в песочницу»

«У кого городок»

«Носильщики» - носить биты в вытянутых руках- средняя гр., в согнутых перед грудью – младшая гр.

«Змеечка» - ходьба змейкой вокруг бит.

«Цепочка» - бег, взявшись за руки, вокруг бит.

ОРУ с битой:

«штанга» - бита в опущенных руках, поднять вверх, вниз

«подъемный кран» - бита вертикально в прямых руках над головой, наклониться биту вперед, коснуться земли.

«померим» - мерить биту руками снизу, вверх.

«путешествие» - ходьба по бите приставными шагами.

«походим» - ходьба в полу приседе вокруг биты, держась за нее.

«Составь фигуру» - 5 играющих ходят по кругу, по сигналу строят фигуры (забор – по линейке, бочку – по кругу, письмо – квадрат).

«Кто дальше» - метание биты на дальность.

«Поиграем» - кегли подвешены на веревочке, которая натянута между стойками:

«жмурки» - ползание змейкой вокруг кеглей, опущенных до земли;

«попрыгунчики» - прыжки на двух ногах с касанием кегли, поднятой вверх;

«метатели» – метание биты в кеглю, подвешенную на веревочку;

«пальчики» - каждым пальчиком руки дотронуться до кегли, привешенной на веревочке.

Обучение детей игре в теннис будет основано на играх:

Ходьба и бег с теннисным шариком.

ОРУ (танец с теннисным шариком)

«Гонка шариков» - прокатывание шариков в разные стороны

«Высоко-высоко» - бросание шариков вверх одной рукой, затем другой.

«Ветер» - стоя на четвереньках дуть на шарик, затем догнать его, ползая.

«Попади в мяч» - бросание теннисных шариков в волейбольный мяч

«Попади в круг» - бросить мяч о стену, чтобы после этого он попал в обруч

«Прокати быстрее» - фронтально прокатить мяч до обруча и обратно

«Мой веселый, звонкий мяч» - прыжки, бег

«Мяч в кругу» - воспитатель катит теннисный мяч сидящему на корточках ребенку, ребенок катит его обратно, вставая и называя любимую игрушку.

«Зонтики» - ходьба и бег с теннисными ракетками

«Покатаемся» - упор сидя на ракетках. Покрутиться вокруг себя, отталкиваясь то руками, то ногами.

«Мяч друг другу» - катание маленького резинового мяча теннисной ракеткой друг другу.

«Повеселимся» - прыжки на двух ногах через «зонтики», «ракетки»

«Покружились» - кружение, стоя на носках вокруг ракетки

«Солнышко и туча» - бег

## Релаксация «Солнышко»

«По дорожке» - покатаь шарик по дорожке

«Светофор» - ходьба, бег

ОРУ «Проверим автомобили»

«Подъемный кран» - поднять шарик вверх и бросить на ракетку

«Подбей мяч» - подбить ракеткой мяч, подвешенный на веревочке.

«Путешествие» - покатаь шарик рукой вокруг ракетки «Мяч вокруг обруча» – кто быстрее ракеткой обведет мяч вокруг обруча

«По дорожке» - прокатить шарик ракеткой по дорожке, закатив его по дрске в обруч

«Цветные автомобили» - бег

Обучение детей игре в хоккей будет основано на играх:

«Чья клюшка быстрее» - стоя в шеренге с клюшкой в руках, перебежать с одной стороны площадки на другую. Клюшку не отрывать от земли. Средняя группа - передвигаться змейкой

Метелица» - бег в колонне вполоборота, держась за руки «змейкой» вокруг клюшек.

«Хлопушки»- хлопки руками над головой, впереди себя, с поворотами, по коленям.

«Попрыгунчики» - прыжки через ручеек, выложенный из клюшек или через лучики снежинки, также выложенные из клюшек.

«Снайперы» - метание снежков одной рукой снизу в снежинку, выложенную из клюшек.

«Ловишки» - водящий ловит играющих, которых он не может осалить в доме, выложенном из клюшек.

«Затейники» - ОРУ с клюшкой.

«Кто дальше» - метание снежков на дальность.

«Фигуры» - играющие ходят в рассыпную. По сигналу «стой» останавливаются и выполняют фигуру спортсмена-хоккеиста, лыжника, конькобежца. Средняя группа - данное задание выполняется по карточкам.

«С льдины на льдину» - ходьба с кружочка на кружочек, обозначенные красками на снегу, затем

«Гонка шайб» - провести шайбу, не отрывая от нее клюшку.

«Чья шайба дальше» - удар клюшкой по неподвижной шайбе

«Точный пас» - передача шайбы в парах (расстояние – 2 м).

«Забей в ворота» - забить шайбу с места в ворота (расстоян. – 3 м).

«Загони в ворота» - удар по шайбе после ведения.

«Пройди – не задень» - ведение шайбы змейкой между кеглями (расстояние – 2 м).

«Следопыты» - пройти по следам и не оступиться.

«Где красная клюшка» - найти спрятанную клюшку.

«Канатоходцы»- ходьба приставными шагами по дорожке, выложенной из клюшек.



Обучение детей игре в футбол будет основано на играх:

«Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимися мячиками, остановить мяч ногой

Ходьба и бег в колонне с мячом в руках

ОРУ «Ловкие мячики»

«Догони» - удар ногой по неподвижному мячу

Прикати» – один ребенок катит мяч руками, другой останавливает ногой и ударяет обратно.

«Не потеряй» – ведение мяча вокруг обруча.

«Ловкие ножки» -ведение мяча по прямой.

«У ребят порядок строгий» – ходьба и бег.

ОРУ «Веселые ребята» (средняя группа по карточкам).

«Гонка мячей» - ведение мяча в разных направлениях. По сигналу остановка – нога на мяче.

«Попади в ворота» – удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках, подлезая в ворота.

«Какого мяча нет».

«Нарисуй мячик» – рисование пальцем в воздухе мячей разного размера.

Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки дополнительно будет обеспечиваться включением в комплекс ОРУ упражнений с гимнастической палкой, игровых заданий с использованием массажных мячей и полусфер.

### 1.5 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров как социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка **к концу среднего дошкольного возраста:**

-владеет в соответствии с возрастом основными движениями;

-проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;

-пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);

-знает о пользе физических упражнений;

-проявляет умение объединяться с детьми для совместных игр;

-принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;

-может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;

- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- у ребенка устойчивый интерес к играм с элементами спорта

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

#### Календарно-тематическое планирование работы кружка с детьми 4-5 лет

Месяц	№ занятия	тема	задачи	Содержание занятия
декабрь	1	Сюжетное физкультурное занятие «Котята»	(Профилактика плоскостопия. Школа мяча.) Диагностика физической подготовленности (наблюдение) Развивать координацию движений, одновременно крупные и мелкие мышцы рук и верхнего плечевого пояса. Упражнять в точности и правильности выполнения игровых заданий, упражнений, правил игры. Укреплять свод стопы.	1. ОРУ «Котята на скамейках». 2. Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой. 3. Ходьба по полусферам
	2	Сюжетное физкультурное занятие	Укреплять, развивать стопы, развивать подвижность суставов ног, развивать гибкость позвоночника.	Разучивание поз и упражнений игрового стретчинга
	3	«Гонка мячей»  Игровые задания	(футбол)  познакомить детей с площадкой и воротами для игры в футбол; учить вести мяч по прямой, вокруг обруча, останавливать движущийся мяч ногой; учить игровому взаимодействию.	«Гонка мячей» - ведение мяча в разных направлениях. По сигналу остановка – нога на мяче.  «Попади в ворота» – удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках, подлезая в

				ворота.
	4	Сюжетно-ролевая игра  «Как медвежонок сам себя напугал»	Укреплять, развивать стопы, развивать подвижность суставов ног, развивать гибкость позвоночника.	Выполнение комплекса игрового стретчинга под классические и народные музыкальные произведения по методике Назаровой А.Г.
январь	5	«Ты катись, веселый мяч». Игровые упражнения и задания	(Профилактика плоскостопия. Школа мяча)  Развивать мелкие мышцы рук, увеличивать подвижность в суставах пальцев и кистях. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать глазомер, координацию движений. Укреплять мышцы стоп. Развивать чувство равновесия.	ОРУ с массажным мячом 1. Катание мяча между предметами (расстояние 40-50 см). 2. Катание мяча друг другу из разных исходных положений. 3. Ходьба по полусферам
	6	Игровые упражнения и задания	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, путем наклона вперед или поднятия ног.	Разучивание поз и упражнений игрового стретчинга
	7	«Клюшка и ее подружка»  Игровые упражнения и задания	(хоккей)  Познакомить детей со стойкой хоккеиста, учить вести шайбу на отрывая клюшку от нее, закрепить навык передачи шайбы в парах, воспитывать уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре.	1. Подвижные игры на развитие внимательности, умение быстро повторить движение за педагогом. 2. игровые задания: «Попрыгунчики», «Чья клюшка быстрее», «Гонка шайб». ОРУ «Веселые ребята» (средняя группа по карточкам). «Гонка мячей» - ведение мяча в разных направлениях. По сигналу остановка – нога на

				<p>мяче.</p> <p>«Попади в ворота» – удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках, подлезая в ворота.</p> <p>«Какого мяча нет».</p> <p>«Нарисуй мячик» – рисование пальцем в воздухе мячей разного размера.</p>
	8	<p>Сюжетно-ролевая игра</p> <p>«Белая змея»</p>	<p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, путем наклона вперед или поднятия ног.</p>	<p>Выполнение комплекса игрового стретчинга под классические и народные музыкальные произведения по методике Назаровой А.Г.</p>
февраль	9	<p>«Веселый колобок»</p> <p>Игровые упражнения и задания</p>	<p>(Профилактика плоскостопия. Школа мяча)</p> <p>Укреплять мышцы стоп. Развивать чувство равновесия. Развивать крупные мелкие мышцы рук, увеличивать подвижность в суставах пальцев и кистях. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать глазомер, координацию движений.</p>	<p>1. Ору с разными по диаметру мячами.</p> <p>2. Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической палке</p> <p>4. П.И. «Отбей мяч».</p>
	10	<p>Сюжетное физкультурное занятие</p>	<p>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укреплять позвоночник путем поворотов и наклонов. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, путем наклона вперед или поднятия ног. Тренировка равновесия.</p>	<p>Разучивание поз и упражнений игрового стретчинга</p>
	11	<p>«Зимние забавы»</p> <p>Игровые упражнения и задания</p>	<p>(хоккей)</p> <p>Расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой; совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдение правил безопасной игры.</p>	<p>1. Подвижные игры «Фигуры», «Зайцы и волк», «Кто скорее».</p> <p>2. Игровые задания: «Канатоходцы», «Забей в ворота», «Точный пас», «Пройди – не задень».</p>

	12	Сюжетно-ролевая игра «Белая змея (продолжение)»	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, путем наклона вперед или поднятия ног.	Выполнение комплекса игрового стретчинга под классические и народные музыкальные произведения по методике Назаровой А.Г.
март	13	«Ловкие ребята»  Игровые упражнения и задания	(Профилактика плоскостопия. Школа мяча) Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Развивать физическую силу рук. Развивать чувств равновесия и укреплять мышцы стоп.	1. Броски мяча с разным исходным положением рук. 2. Броски от груди через сетку. 3. Ходьба по канату
	14	Игровые упражнения и задания	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укреплять позвоночник путем поворотов и наклонов. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, путем наклона вперед или поднятия ног. Тренировка равновесия.	Разучивание поз и упражнений игрового стретчинга
	15	«Метатели»  Игровые задания	(«городки»)  Продолжить знакомить с площадкой для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ- прямой рукой сбоку, от плеча); закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазание на четвереньках, развивать координацию движений, воображение.	1. ОРУ с битой.  2. Игровые задания: «Составь фигуру», «Кто дальше», «Поиграем».
	16	Сюжетно-ролевая игра «Голая	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укреплять позвоночник путем поворотов и наклонов. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, путем	Выполнение комплекса игрового стретчинга под классические и народные музыкальные

		лягушка»	наклона вперед или поднятия ног. Тренировка равновесия.	произведения по методике Назаровой А.Г.
апрель	17	«В гости к белочке».  Игровые упражнения и задания	(Профилактика плоскостопия. Школа мяча) Развивать общую гибкость, увеличивать подвижность в суставах. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Развивать физическую силу рук. Развивать чувств равновесия и укреплять мышцы стоп.	ОРУ с гимнастической палкой  Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-4 раза подряд. Броски и ловля мяча в парах друг другу. Ходьба по полусферам
	18	Сюжетное физкультурное занятие	Укрепление и развитие стоп. Укрепление позвоночника путем перекатов на спину. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Разучивание поз и упражнений игрового стретчинга
	19	«Веселые ребята»	(футбол) Формировать представления об элементах техники игры в футбол, развивать координационные способности, точность, выносливость; воспитывать желание играть вдвоем, втроем.	ОРУ «Веселые ребята» (средняя группа по карточкам). «Гонка мячей» - ведение мяча в разных направлениях. По сигналу остановка – нога на мяче. «Попади в ворота» – удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках, подлезая в ворота. «Какого мяча нет». «Нарисуй мячик» – рисование пальцем в воздухе мячей разного размера.
	20	Сюжетно-ролевая игра «Сказка о трех блинах»	Укрепление и развитие стоп. Укрепление позвоночника путем перекатов на спину. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Выполнение комплекса игрового стретчинга под классические и народные музыкальные произведения по методике Назаровой А.Г.

май	21	«Мой веселый звонкий мяч»  Игровые упражнения и задания	(Профилактика плоскостопия. Школа мяча). Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Развивать физическую силу рук. Развивать чувств равновесия и укреплять мышцы стоп.	Ходьба и бег вокруг мячей с заданиями. Перебрасывание и ловля мяча по кругу. Броски об пол и ловля его двумя руками. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд. Ходьба по полусферам
	22	Игровые упражнения и задания	Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, путем наклона вперед или поднятия ног. Укрепление и развитие стоп. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Разучивание поз и упражнений игрового стретчинга.
	23	«Наш городок»	(«городки») Познакомить детей с площадкой для игры городки; закрепить способы построения простейших фигур (забор, бочка), формировать технику метания биты способом от плеча; учить правилам безопасной игры; воспитывать интерес к русским народным играм, развивать координацию движений, точность.	1. ОРУ с городком. 2. Игровые задания: «Кто дальше», «Метни в брусок». 3. Подвижная игра «Угадай, у кого городок».
	24	Сюжетно-ролевая игра  «Как зайцы волка напугали»	Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, путем наклона вперед или поднятия ног. Укрепление и развитие стоп. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Выполнение комплекса игрового стретчинга под классические и народные музыкальные произведения по методике Назаровой А.Г.

## Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурной направленности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляется:

-физкультурным залом, гимнастическими скамейками (3 шт.), спортивным инвентарем: гимнастические коврики (20 шт.), мячи разных диаметров по числу детей, гимнастические палки(30 шт.), обручи(24 шт.), набивные мешочки (25 шт.), гимнастические скамейки (5 шт.), помпоны (30 пар), кегли (15 шт.), спортивные наборы «городки» (5 шт.), «хоккей» (5 шт.), гимнастические ролики (5шт.), набивные мячи-1кг (2шт.), полусферы массажные (10шт.), скакалки(10 шт.), канаты(3 шт.), фитболмячи (12 шт.), корзины (4 шт.), туннели(2 шт.), модульный набор (1набор),нетрадиционный материал – набивные мячи, тряпичные (30 шт.), «косички» (30шт).

### Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Группы задач	Материалы, оборудование	Наглядные пособия	Информационные и технические средства обучения
Упражнения и игры с мячом	гимнастические коврики, мячи разных диаметров по числу детей, фитболмячи. полусферы массажные канаты обручи	Схемы- карточки	Картотека аудиозаписей, спортивных маршей Альбомы А.Г. Назаровой фрагментов музыкальных произведений, используемых для выполнения упражнений игрового стретчинга
Упражнения системы игрового стретчинга	гимнастические коврики	Картотека поз игрового стретчинга. Схемы- карточки, мнемотаблицы.	
подвижные игры и игровые задания с элементами спорта.	Гимнастические скамейки, гимнастические коврики, спортивные наборы «городки», «хоккей», мячи разных диаметров по числу детей, гимнастические палки, обручи	Дидактические игры,	
Профилактика плоскостопия	гимнастические палки, мячи разных диаметров, гимнастическая стенка, фитнес-полусферы, обручи, «косички», массажные мячи		



### Список учебно-методической литературы.

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во Белый город. 2013.
2. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников /авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. –Волгоград: Учитель, 2013. – 141 с.
3. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт. – сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина, - Волгоград: Учитель, 2011. -159 с.
4. А.Г. Назарова. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ. Г. С-Петербург
5. Назарова А.Г. Сюжетно-ролевые игры. Приложение к методике игрового стретчинга. Типография ОФТ. Г. С-Петербург
6. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. /О.Б. Казина; художники А.А. Селиванов, Е.А. Афоничева – Ярославль: ООО «Академия развития», 2001. – 320с.: ил. - (В помощь педагогам ДОУ)
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2014. -160с. (Растим детей здоровыми).
8. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2012. -96с., илл.