

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Содержание**  | **стр.**  |
|  **I.** | **Пояснительная записка**  | 3 |
| I.1.  | Цель и задачи реализации программы  | 5 |
|  **II**.  | **Планируемые результаты освоения программы**  | 7 |
| **III.** | **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** | 8 |
| **IV.**  | **Учебный план**  | 11 |
|  **V.**  | **Содержание**  | 12 |
| **VI.**  | **Календарный учебный график**  | 15 |
| **Список литературы**  | 16 |

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш» для детей дошкольного возраста с 5 до 6 лет в рамках реализации платной образовательной услуги разработана с целью укрепления здоровья, физического развития, профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста. Направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, на воспитание и закрепление навыка правильной осанки, формирование основ здорового образа жизни.

На состояние здоровья детей существенное влияние оказывают неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «метало - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

•образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что способствует развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно в дошкольном возрасте, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

**Актуальность программы** заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям.

**Педагогическая целесообразность**. Программа представляет систему занятий по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки у детей дошкольного возраста, обеспечивая сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии направлены и на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

**Отличительные особенности программы:** заключаются в том, что одним из средств оздоровительно-коррекционной работы является фитбол-гимнастика – занятия на больших упругих мячах. Основное преимущество фитбол-гимастики в том, что все упражнения выполняются сидя или лёжа на фитнес-мяче, при этом ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробных тренировках стоя. Сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме. Во время выполнения динамических упражнений на мяче осевая нагрузка на позвоночник практически отсутствует, так как мяч создает хорошую амортизацию всего тела. Упругая неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, чувства равновесия. Вестибулярная тренировка жизненно необходима для развития и нормального функционирования центров регуляции сердечно-сосудистой системы. Мяч – это игрушка и партнёр, он красив и главное, подвижен, это нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребёнка в целях сохранения равновесия включать в работу те специфические группы мышц, которые не задействуются при выполнении других видов упражнений.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» предназначена для детей в возрасте 5 - 6 лет, посещающих МАДОУ д/с “Солнышко». Принимаются все желающие, предварительное тестирование или отбор не проводится.

**Срок освоения** программы – 8 месяцев. На полное освоение программы требуется 68 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Набор детей в объединение – свободный. Программа кружка предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек, состав группы постоянный.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю**,** общее количество часов в год – 68. Продолжительность занятия – 20 - 25 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

В рамках одного занятия представлен широкий спектр различных видов деятельности. Предполагается и групповая работа, игры, и самостоятельное выполнение заданий. Достаточно большой объем материала предоставляет педагогу возможность при необходимости воспользоваться им избирательно и дозированно, исходя из индивидуальных возможностей детей.

**Практическая значимость.** Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Программа «Крепыш» рассчитана на физическое развитие детей дошкольного возраста и имеет физкультурно-спортивную направленность. В этом возрасте у детей формируется ценностное отношение к движениям, как способу существования всего живого. Именно в старшем, начиная со среднего возраста, ребёнку можно привить любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей.

**Ведущие теоретические идеи.** Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники ДОУ выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата.

Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Предупреждение развития, а также устранение неправильной осанки должны быть в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физической культуре и медицинских работников ДОУ. Для профилактики подобных нарушений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а также воспитывающие у ребенка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

**I.1. Цель и задачи реализации программы**

**Цель** – укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные**:

-Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

-Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

-Тренировать дыхательную систему, развивать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия, укреплять мышечную систему организма

**Образовательные:**

-Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

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

-Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. **Воспитательные:**

-Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях общеукрепляющими и профилактическими упражнениями.

-Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы:** двигательно-игровая деятельность детей, 2 раза в неделю, по 25 мин. во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий. Создание полноценной физкультурно- оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые доски, «коррегирующие» дорожки, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы).

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Крепыш» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

**Информационно-образовательная работа с детьми:**

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Взаимосвязь медработников ДОУ, врачей-специалистов, администрации детского сада, педагогами и родителями в вопросах профилактике нарушений осанки и плоскостопия.
3. Использование специальных упражнений на занятиях.
4. **Планируемые результаты освоения программы**

Знакомство детей с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;

- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки;

- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;

- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное развитие. Для педагога важнее заранее выявить возможные отклонения в формировании осанки, предупредить их возникновение.

В процессе реализации программы ведется работа по воспитанию потребности в здоровом образе жизни, формируется положительное отношение к занятиям физической культурой.

**Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно- оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Способы определения качества полученных умений и навыков – начальная и конечная диагностика, состоящая из наблюдений за двигательной активностью детей.

**Формы подведения итогов реализации программы** – соревнования внутри кружка, игра, открытые занятия с родителями и для родителей. Способы определения качества полученных умений и навыков – начальная и конечная диагностика, состоящая из наблюдений за двигательной активностью детей.

**III. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

**Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проходят в спортивном зале. Материалы и оборудование: гимнастические коврики, гимнастические палки, скакалки, мячи большого, среднего и малого размера, фитболы, шишки, платочки, веревки, канаты, шнуры, секундомер, линейка, кубики, гимнастические скамейки, схемы строения скелета человека, ростомер. Аудио кассеты, аудиоаппаратура, фотоаппарат. Гимнастическая скамейка (1-2 шт.); мешочки с песком (по количеству детей); короткая скакалка (по количеству детей); стойки (2 шт.); шнур; бубен. Гимнастические палки (по количеству детей); обручи среднего диаметра, плоские (6-8 шт.); мячи набивные (6-8 шт.); шнуры (5-6 шт.). Куб высотой 40 см (1 шт.); обруч большого диаметра (3-4 шт.); мяч среднего диаметра (по количеству детей); корзина (6-8 шт.); кегли. Мячи диаметром 5 см (по количеству детей), гимнастическая скамейка (1-2), канат, мат, мячи среднего диаметра (5-6 шт.). Мешочки с песком (по количеству детей); гимнастическая скамейка (1-2 шт.); дуги (4 шт.) высотой 40-50 см.; мячи среднего диаметра (по количеству детей); набивные мячи (на подгруппы).

Занятия кружка строятся по следующей схеме: Вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов. Также даются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормального свода стопы, комплексы, направленные на развитие мелкой моторики и зрительно – пространственной координации, оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, занятие заканчивается ходьбой.

В основе профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия лежит общая тренировка организма ребенка. Для этого специально разработаны коррекционные игры – упражнения, реализующие следующие задачи: укрепление опорно – двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника и нижних конечностей, улучшение функций дыхания, сердечно – сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр и коррекционных упражнений надо добиваться тренировки навыков удержания головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игры чередуются с дыхательными упражнениями.

В конце занятий используются релаксации с речевым или музыкальным сопровождением. Один из видов релаксации – последовательное мышечное расслабление. В основе этого метода находится главный принцип: при снятии мышечной напряженности, расслабления тела подавляются беспокойство, тревога, отрицательные эмоции, устраняется смятение разума, и наступает состояние покоя. При этом предусматривается расслабление мышц в определенном порядке, допустим, начиная с пальцев ног, ступней, мышц голени и так далее.

**Кадровое обеспечение реализации программы**

Реализовать данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу может педагог, имеющий высшее или среднее профессиональное педагогическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физического воспитания дошкольников.

**Социально-психологические условия реализации** **программы** обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

**Возрастные особенности контингента детей.**

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка:

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики используются для профилактики и лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца и др.

С целью развития мелкой моторики, ловкости рук разработаны упражнения пальчиковой гимнастики, положительно воздействующие на процессы мышления, памяти и исправления нарушений речи.

Кроме того программа включает в себя упражнения для снятия стресса и устранения различных нарушений, к которым он приводит. Существуют методы преодоления стресса, для овладения которыми требуется тренировка, специальные занятия. Разнообразные способы снятия стресса – это способность относительно быстро, легко и эффективно успокоиться в нужный момент, привести себя в состояние безмятежности. Один из видов релаксации – последовательное мышечное расслабление. В основе этого метода находится главный принцип: при снятии мышечной напряженности, расслабления тела подавляются беспокойство, тревога, отрицательные эмоции, устраняется смятение разума, и наступает состояние покоя. При этом предусматривается расслабление мышц в определенном порядке, допустим, начиная с пальцев ног, ступней, мышц голени и так далее.

Для того чтобы хорошо ощущать напряжение, возможно использование методики: чередование напряжение – расслабление. Это делается для того, чтобы четко узнавать ощущение расслабленности, мышечной релаксации и в дальнейшем быстро достигать этого состояния.

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы  | Количествочасов | Формыконтроля |
| Всего | Теория  | Практика |
| 1. **Развитие физических качеств**
 |
| 1 | Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей на занятиях.  | 4 | 0 | 4 | Анализ качества выполненияупражнений |
| 2 | Специальные разминки на основе круговой тренировки.  | 6 | 0 | 6 | Анализ качества выполнения упражнений |
| 3 | Развитие правильного дыхания.  | 5 | 0 | 5 | Анализ качества выполнения упражнений |
| 4 | Развитие чувства равновесия.   | 7 | 0 | 7 | Анализ качества выполнения упражнений |
| 5 | Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов.  | 9 | 0 | 9 | Анализ качества выполненияупражнений |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 8 | 0 | 8 | Анализ качества выполнения упражнений |
| 7 | Развитие мышечной силы. | 9 | 0 | 9 | Анализ качества выполненияупражнений |
| 8 | Развитие быстроты. | 8 | 0 | 8 | Анализ качества выполнения упражнений |
| 9 | Подведение итогов освоения программы. | 2 | 0 | 2 | Анализ качества выполненияупражнений |
| 1. **Спортивно - досуговая деятельность**
 |
| 10 | Игры – эстафеты, игры соревновательного характера. | 5 | 0 | 5 | Анализ качества выполнения упражнений |
| 11 | Спортивные упражнения и игры. | 5 | 0 | 5 | Анализ качества выполнения упражнений |
|  **ВСЕГО** |  **68** |

1. **Содержание**

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на фитболах, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятиях в группе «Крепыш» зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Общеекол-вочасов | Форма проведения занятия, оборудование  |
| 1. **Развитие физических качеств**
 |
| 1 | Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении развития физических качеств.Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств. | 4 | Фронтальные практические занятия.  |
| 2 | Специальные разминки на основе круговой тренировки  | 6 | Фронтальное тренировочное занятие |
| 3 | Развитие правильного дыхания  | 5 | Фронтальное  занятие |
| 4 | Развитие чувства равновесия.  Игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий.Упражнения на фитболах. | 7 | Групповоетренировочное занятие |
| 5 | Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов. Упражнения на фитболах.  | 9 | Групповое,Индивидуальное |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств:прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, выполнение упражнений на тренажерах «Беговая дорожка».  | 8 | Групповое тренировочное занятие |
| 7 | Развитие мышечной силы: отжимание от гимнастической стенки, подъем туловища из положения лежа на спине, выполнение упражнений на тренажере «Штанга», «Пресс», «Гребля»  | 9 | Групповое,индивидуальное |
| 8 | Развитие быстроты: бег 10 м, 30 м,  обучение челночному бегу. | 8 | ФронтальноеГрупповое тренировочное занятие |
| 9 | Подведение итогов освоения программы   | 2 | Наблюдение  |
| **2.Спортивно – досуговая деятельность** |
| 1 | Игры – эстафеты, игры соревновательного характера  | 5 | Развлечения,праздники |
| 2 | Спортивные упражнения и игры: со скакалками, обручами, кеглями, кольцебросом, с элементами        баскетбола, футбола, хоккея | 5 | Развлечения,праздники |
| **ВСЕГО:** |  **68**  |

Основным условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно - психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Физическое воспитание - это неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизировать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм человека, обеспечивает хорошее здоровье и необходимую физическую подготовку.

Специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, на развитие и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Велико значение физических упражнений для развития и укрепления опорно – двигательного аппарата: кости приобретают большую прочность, увеличивается подвижность в суставах, тело становится более гибким. Значительные изменения происходят в мышцах: под влиянием физических упражнений увеличивается объем мышц, растет их сила, повышается скорость сокращений мышц и их эластичность. Благотворное воздействие оказывают физические упражнения и на внутренние органы человека, прежде всего на сердце и легкие.

В процессе физических упражнений развиваются и тренируются все мышцы тела человека, в том числе и сердечная мышца. Тренированное сердце при каждом сокращении выталкивает в аорту значительно большее количество крови, чем нетренированное.

Занятие физическими упражнениями содействуют становлению правильного, глубокого дыхания, имеющего очень большое значение для усиления вентиляции легких.

В жизни и трудовой деятельности людей важное значение имеет общая физическая подготовка: умение быстро ходить и бегать, хорошо плавать, прыгать, ходить на лыжах, преодолевать препятствия и т.д. Формирование этих навыков и умений с раннего возраста является одной из практических задач физического воспитания.

Развитие и создание физических упражнений не прекращается. В настоящее время создаются новые системы развития двигательной активности ребенка, направленные на его физическое развитие.

1. **Календарный учебный график**

|  |
| --- |
| Количество учебных недель - 34, количество учебных дней – 2 занятия в неделю, продолжительность каникул: зимние с 01.01.2020 по 08.01.2020, летние с 01.06.2020 по 31.08.2020, даты начала и окончания учебных периодов: с 1 октября по 31 мая.Режим работы МАДОУ д/с «Солнышко»:пятидневная рабочая неделя: понедельник-пятница,форма занятия: подгруппа,место проведения занятия: спортивный зал, режим работы групп: 12 часов в день с 7.30 до 19.30 часов. |
| **Продолжительность занятия: не более 25 минут** |
| №п/п | Месяц  | Число  | Время проведения занятия  | Количество часов | Тема занятия  | Форма подведения итогов |
| 1 | Октябрь | 1,3,8,10, 15,17,22,24,29,31 | 15.30-16.00 | 10 | Обеспечение жизни и здоровья детей на занятиях. Специальные разминки на основе круговой тренировки.  | Фронтальное тренировочное занятие |
| 2 | Ноябрь | 5,7,12,14, 19,21,26,28 | 15.30-16.00 | 8 | Развитие правильного дыхания. | Фронтальное  занятие |
| 3 | Декабрь | 3,5,10,12, 17,19,24,26,31 | 15.30-16.00 | 9 |  Развитие чувства равновесия.  | Групповоетренировочное занятие |
| 4 | Январь | 9,14,16, 21,23,28,30 | 15.30-16.00 | 7 | Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов. | Групповое,индивидуальное |
| 5 | Февраль | 4,6,11,14, 18,20,25,27 | 15.30-16.00 | 8 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Групповое тренировочное занятие |
| 6 | Март | 3,5,10,12, 17,19,24,26, 31  | 15.30-16.00 | 9 | Развитие мышечной силы. | Групповое,индивидуальное |
| 7 | Апрель | 2,7,9,14, 16,21,23,28, 30 | 15.30-16.00 | 9  | Развитие быстроты. | Фронтальное тренировочное занятие |
| 8 | Май  | 5,7,12,14, 19,21,26,28 | 15.30-16.00 | 8  | Игры – эстафеты, игры соревновательного характера. | Фронтальное  занятие |
| **ВСЕГО** | **68** |
| **Праздничные выходные дни:**  04 ноября 2019 г; 01 – 08 января 2020 г; 23, 24 февраля 2020; 08, 09 марта 2020; 01 – 05 мая 2020 г;  09 – 12 мая 2020 г; 12 июня 2020 г. |

**Список литературы**

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599;

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597;

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Список..литературы: . 1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста- СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013;

2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников- М.; Просвещение, 2005;

 3. Моргулова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ – Воронеж.; 2005;

4. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение.- М.; 2004;

5. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Практическое пособие – М.; 2002;

6. Галанов А.С. Игры, которые лечат - М.; 2005;

7. Гордеева В.Ф., Салимуллина Л.Ф., Сиплатова Е.П. Оздоровительная минипрограмма «Солнышко» Н. Челны, МУ «ИМЦ; 2009;

8. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве- М.; Просвещение 2005;

9.Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении -М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. 1999.