

Принято:
педагогическим советом
МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК
Протокол №5 от «04»08.2023г

Утверждено:
И.О. Заведующего МКДОУ
«Детский сад № 42» ИГОСК
М.С. Трегубенко
Приказ №67 «04»08.2023г



«Здоровый малыш»

Дополнительная образовательная программа
Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №42»
Изобильненского городского округа
Ставропольского края
На 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей: от 5 до 6 лет

Автор составитель:
И.С.Песчанская, воспитатель
МКДОУ « Детский сад №42» ИГОСК

с. Московское 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел.	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Значимость и новизна программы	4
1.4. Цель и задачи программы	4
1.5. Основные принципы реализации программы	5
1.6. Планируемые результаты	5
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание психолого-педагогической работы	6
2.2. Формы, методы и средства реализации программы	7
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	7
III. Организационный раздел	
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды	10
3.2. Режим дополнительной образовательной услуги	10
3.3. Учебный план дополнительного образования	11
3.4. Тематическое планирование	12
3.5. Примерное комплексно-тематическое планирование	18
3.6. Материально-техническое обеспечение программы	18

I Целевой раздел

1 Пояснительная записка

Задача раннего формирования основ культуры здоровья и безопасности актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни и безопасного поведения, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устава МКДОУ «Детский сад № 42» ИГОСК

Направленность программы физкультурно-спортивная

1.2 Актуальность программы. Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника,

включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья
– в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления.

1.3 Значимость и новизна программы. Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, музыка).

Отличительная особенность программы. Программа является комплексной. В ее основе – еженедельные интегрированные музыкальные и физкультурные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Ход занятия можно изменять. В песенный репертуар можно включать знакомые песни; комплекс общеразвивающих упражнений можно заменить комплексом аэробики под ритмичную музыку.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 3-7 лет, наполняемость - до 10 человек одного возраста.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 4 года обучения, по 36 часов в год, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.4 Цели и задачи программы

Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи для детей старшей группы:

- ✓ Осознание детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
- ✓ Овладение навыками самооздоровления.
- ✓ Снижение уровня заболеваемости.
- ✓ Способствовать организации эмоционально-насыщенной совместной и самостоятельной деятельности детей.

1.5 Основные принципы реализации программы

1. Доступность:
 - учет возрастных особенностей детей;
 - адаптированность материала к возрасту.
2. Систематичность и последовательность:
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных правил и норм.
3. Наглядность:
 - учет особенностей мышления.
4. Динамичность:
 - интеграция программы в разные виды деятельности.
5. Дифференциация:
 - учет возрастных особенностей;
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

1.6 Планируемые результаты освоения программы

В старшей группе, базовый уровень

Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:

Предметными результатами является формирование следующих умений: выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своём здоровье.

Метапредметные результаты: освоение обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Учащиеся должны:

знать: называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши)

уметь: сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении.

иметь навыки: ползанья, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Основные виды движений:

Ходьба. Дети выполняют все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

Бег. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину и высоту с разбега.

Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Ребенок должен уметь дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность, в цель, в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье усложняются. Ребенок должен уметь ползать на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений, пролезать в обруч, лазать по гимнастической стенке разными способами.

Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

I. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.

Старшая группа:

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить детей с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке

2.2 Формы, методы и средства реализации программы.

Практические	Словесные	Наглядные
1. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ. Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка. 2. Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность 3. Закаливание по схеме. 4. Создание центра Правил дорожного движения. 5. Создание автоплощадки на участке для использования полученных знаний в игровой деятельности.	1. Беседы. 2. Чтение художественной литературы. 3. Заучивание стихотворений. 4. Дидактические игры. 5. Сюжетно-ролевые игры. 6. Подвижные игры. 7. Развлечения. 8. Моделирование ситуаций. 9. Консультации. 10. Наблюдения.	1. Организация выставок, конкурсов. 2. Сбор фотоматериалов. 3. Рассматривание иллюстраций. 4. Аудиовизуальная техника. 5. Информационно-агитационные стенды. 6. Театрализованная деятельность. 7. Личный пример взрослых.

Занятия проводятся в музыкальном зале во второй половине дня. В ходе занятий используются различные иллюстрации, шапочки-маски, мягкие игрушки, мячи, обручи, музыкальные инструменты, фонограммы детских песенок.

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. **В процессе организации единого** здоровье сберегающего пространства ДООУ и семьи используются разнообразные формы работы:

педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации;
выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей;
участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды;
работа с родительским комитетом группы; анкетирование.

Стенды в раздевалке знакомят родителей с жизнью группы; с Конвенцией о правах ребенка;

с возрастными физиологическими особенностями детей.

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-ширмах («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребёнком» и т.д.).

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
3. Ознакомление родителей с оздоровительно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

I. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Одной из основополагающих областей развития ребенка является «Физическое развитие».

Задачи этой области:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

Одной из основополагающих областей развития ребенка является «Физическое развитие». Создавая условия для реализации задач этой области в группе, мы делаем акцент на охране жизни и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Дошкольники обязательно должны двигаться, поэтому в группе есть спортивный уголок, который оснащен:

нестандартным оборудованием для развития основных видов движений; имеются комплексы утренней гимнастики;

гимнастики после дневного

сна; картотеки

пальчиковой, глазной,

дыхательной гимнастик,

профилактики

плоскостопия; картотека

подвижных игр; загадки

о спорте;

карточки и наглядные пособия по видам

спорта; в небольшом количестве

присутствуют мячи; обручи; скалки,

ленты, платочки, кегли, массажные

коврики и мячики; шапочки-маски

животных; фланелеграф;

магнитофон;

фонограммы детских песенок;

аудиозаписи голосов животных,

птиц; ИКТ.

3.2. Режим дополнительной образовательной услуги.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. День недели

– среда. Время проведения:

Старшая группа: 16.00 – 16.25;

Количество и список детей может меняться в зависимости от возраста, прибытия и выбывания детей. Количество детей не больше 15.

3.3. Учебный план дополнительного образования

3.4.

Календарный учебный график

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
базовый	старшая	01.09.24	31.05.25	36	36	1/36	1 раз в неделю по 1 часу

Режим занятий

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» продолжительность занятий для детей дошкольного возраста составляет:

Возраст детей	Длительность занятия
от 5 до 6 лет	25 минут

Программа является **разноуровневой**:

- Стартовый уровень – воспитанники 2 младшей группы (3-4 года)
- Базовый уровень – воспитанники средних и старших групп (4-6 лет)
- Продвинутый уровень – воспитанники подготовительных групп (6-7 лет)

Формы обучения. Обучение по программе осуществляется в очной форме.

**Учебно-тематический план
(базовый уровень, старшая группа)**

№	Название тем, разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Входная аттестация.	1	1		беседа
	Тема 2. Как я появился на свет	3	1	2	
	Тема 3. Кто я	4	1	3	
	Тема 4. Соблюдай правила чистоты.	4	1	3	
	Тема 5. Ухаживай за своими руками.	4	1	3	
	Тема 6. Как нужно питаться	4	1	3	
	Тема 7. Чтобы зубы были крепкими.	4	1	3	
	Тема 8. учусь правильно организовывать свою жизнь.	4	1	3	
	Тема 9. Откуда берутся болезни	4	1	3	
	Тема 10. Навыки здоровья	4	1	3	
	Тема 11. Итоговое занятие.	1		1	Итоговая аттестация
	Итого:	36			

Содержание программы.

Тема 1: Входная аттестация. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Как я появился на свет

Теория: Дать детям представление о том, что всё живое на Земле появляется только благодаря любви.

Практика: Чтение стихотворений

Загадывание загадок

Дать представление о правильной осанке.

П/и «Ловишка»

Релаксация «Покачаемся на волнах»

Разминка «Весёлые шаги»

ОРУ с гимнастической палкой

Дыхательное упражнение «Расти травушка»

Игра «Делим тортик»

Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»

Упражнения в ходьбе и беге

Комплекс гимнастики «Утята»

Упражнение «Собери пальчиками платочек»

П/и «Шалтай – Болтай»

Релаксация «Покачаемся на волнах»
Разминка «Весёлые шаги»
Дыхательное упражнение «Листья шелестят»
Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»
П/И «Плетень»
Релаксация «Шум листвы»

Тема 3. Кто я

Теория: Расширить знания ребёнка о самом себе, своём имени, фамилии, возрасте.

Практика: Чтение стихотворений

Загадывание загадок

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с мячом
3. Упражнение для ног «Нарисуй солнышко»
4. Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши»
5. П/и «На поляну мы пришли»
6. Релаксация «Ветер»
7. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
8. Комплекс «Матрёшки»
9. Упражнение «Подтяни живот»
10. П/и «Поймай мяч ногой»
11. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
12. ОРУ с гантелями
13. Дыхательное упражнение «Пловец»
14. Упражнение «Колобок» - перекаты на спине
15. П/и «Третий лишний»
16. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»
17. Разминка «Ловкие зверята»
18. Упражнения для ног «Дорожка здоровья»
19. П/и «Обезьянки»
20. Релаксация «Дождь»

1. Тема 4. Соблюдай правила чистоты.

Теория: формировать навыки соблюдения правил гигиены.

Практика: Чтение стихотворений

Загадывание загадок

Комплекс корригирующей гимнастики
Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
Упражнение «Качалочка»
П/и «Мы на карусели сели»
Игра м/п «Улитка»
Разминка «Весёлые ножки»
ОРУ с колечком
Дыхательное упражнение «Лыжник»

Упражнение «Собери пуговики»
П/и «Мы на карусели сели»
Релаксация «Пожалеем»
Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
П/и «Удочка»
Релаксация «Слушаем пение птиц»
Упражнение «Встань правильно»
ОРУ с флажками
Дыхательное упражнение «Рубка дров»
Игровое упражнение «Найди правильный след»
П/и «Удочка»
Релаксация «Слушаем пение птиц»

Тема 5. Ухаживай за своими руками.

Теория: формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей.

Практика: Чтение стихотворений

Загадывание загадок

Ритмический танец «Кукла»
Комплекс корригирующей гимнастики
Упражнения для мышц ног
Упражнение «Буратино»
Разновидности ходьбы и бега
Упражнение «Ровная спина»
ОРУ с малым мячом
Упражнение «Нарисуй солнышко»
П/и «Ловишка»
Релаксация «Солнышко»
Упражнение «Бег по кругу»
ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки

Тема 6. Как нужно питаться

Теория: Учить соблюдению правильного питания.

Практика: Чтение стихотворений

Загадывание загадок

Разновидности ходьбы и бега
ОРУ со скакалкой
Дыхательное упражнение «Вьюга»
Упражнение «Собери шишки»
Игра «Баба Яга костяная нога»

Релаксация «Ветерок»
Ритмический танец «Аэробика»
Упражнения из низких и. п.
Упражнение «Делим торт»
П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»
Упражнение «Надуем шары»
Комплекс упражнений на фитбол-мячах
Самомассаж стоп
П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место»

Релаксация «Ветерок»
П/и «Найди себе место»
Ритмический танец «Аэробика»
Комплекс упражнений на фитбол-мячах
П/и «Бездомный заяц»
Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»

Тема 7. Чтобы зубы были крепкими.

Теория: Рассказать, что полезно и что вредно для зубов.

Практика: Чтение стихотворений

Загадывание загадок

Ходьба с различным выполнением заданий
ОРУ с мячами
Упражнение «Пройди через болото»
Самомассаж стоп
Упражнение в висе.
П/и «Быстро возьми»
Релаксация «Устали»
Комплекс упражнений «Загадки»
Самомассаж головы
П/И «Ловишка, бери ленту!»
Игра м/п «Качели»
Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
ОРУ с кубиками
Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
П/И «Медведь и пчёлы»
Игра м/п «Найди и промолчи»
Ходьба и бег с различным выполнением заданий
ОРУ с гантелями
Дыхательное упражнение «Насос»
Упражнение «Рисуем дом»
П/и «Не останься на полу»
Релаксация «Солнышко»

Упражнение «Прыгалка»

Комплекс пластической гимнастики

Упражнения на самовытяжение

П/И «Не урони»

Тема 8. Я учусь правильно организовывать свою жизнь.

Теория: Учить преодолевать негативное настроение.

Практика: Чтение стихотворений

Загадывание загадок

«Дорожка здоровья»

ОРУ с гантелями

Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»

Массаж лица «Ёжик»

П/и «У медведя во бору»

Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений

Упражнение «Катаем мяч»

П/И «Ловишка с мячом»»

Ходьба с выполнением упражнений для стоп

ОРУ с обручем

П/И «Третий лишний»

Упражнения на дыхание и расслабление

Упражнение «Бег по кругу»

ОРУ

Упражнения на тренажёрах

Упражнение «Ровная спина»

П/И «Пятнашки»

Тема 9. Откуда берутся болезни

Теория: Поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья.

Практика: Чтение стихотворений

Загадывание загадок

Упражнение «Море»

Игра «Отлив-прилив»

Упражнение «Собери камушки»

Игра «Спрыгни в море»

Игра «Море волнуется»

Ходьба и бег с различным выполнением заданий.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»

Гимнастика на фитбол –мячах

Упражнение «Колючая трава»

П/И «Мы весёлые ребята»

Ходьба и бег с различным выполнением заданий.

ОРУ с гантелями

Самомассаж массажными мячами

П/И «Кто быстрее»

Упражнение «Колючая трава»

Ходьба и бег с различным выполнением заданий.

П/и «Самый ловкий»

Игра м/п «Кто позвал?»

Тема 10: Навыки здоровья

Теория: Вызвать интерес к своему организму.

Практика: Чтение стихотворений

Загадывание загадок

Разминка в ходьбе

Упражнение «Бег по кругу»

Дыхательное упражнение «Гармошка»

П/и «Быстро возьми»

Комплекс корригирующих упражнений

П/и «Быстро возьми»

Игра м/п «Карусель»

П/и «Найди себе место»

Упражнение «Бег по кругу»

ОРУ с гимнастической палкой

П/и «Плетень»

Упражнение встань правильно

Комплекс упражнений на дыхание

ОРУ с гимнастической палкой

Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»

Упражнение «Лодочка».

П/и «Быстро возьми»

Планируемые результаты освоения программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды аттестации:

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Входная аттестация, наблюдение, беседа	Сентябрь
Текущий	Анализ приобретённых навыков, наблюдение	Декабрь
Итоговый	Итоговая аттестация	Май

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Условные обозначения:

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

Высокий уровень – задание понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет.

Средний уровень – задание понимает частично (понимает и выполняет простую

инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.

Низкий уровень– задание не понимает, и выполнить не может.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в группе и на площадке

Дошкольники обязательно должны двигаться, поэтому в группе есть спортивный уголок, который оснащен:

нестандартным оборудованием для развития основных видов движений;

имеются комплексы утренней гимнастики; гимнастики после дневного сна;

картотеки пальчиковой, глазной, дыхательной гимнастик, профилактики плоскостопия;

картотека подвижных игр; загадки о спорте;

карточки и наглядные пособия по видам спорта;

в небольшом количестве присутствуют мячи; обручи; скакалки; ленты; платочки; кегли;

массажные коврики и мячики; шапочки-маски животных; фланелеграф;

магнитофон;

фонограммы детских песенок; аудиозаписи голосов животных, птиц; ИКТ.

Литература

Г.К. Зайцев «Уроки Мойдодыра»;

Г.К. Зайцев «Уроки Айболита»;

М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет»;

М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»;

Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека»;

Г.А. Широкова «Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении»;

Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье»;

Интернет ресурсы. chitalkino.ru/kartushina-m-yu/

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **Базовый уровень, старшая группа**

№ п/п	Название темы	Количество часов				
		всего	теор.	прак.	Дата по плану	По факту
1.	Входная аттестация. Техника безопасности.	1		1	06.09.2023	
2.	Тема . Как я появился на свет		1		13.09.2023	
3.	Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»			1	20.09.2023	
4.	Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг"			1	27.09.2023	
5.	Тема . Кто я		1		04.10.2023	
6	Упражнение для ног «Нарисуй солнышко»			1	11.10.2023	
7	Упражнение «Подтяни живот»			1	18.10.2023	
8	Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки			1	25.10.2023	
9	Тема . Соблюдай правила чистоты.		1		01.11.2023	
10.	Упражнение «Встань правильно»				08.11.2023	
11.	ОРУ с колечком				15.11.2023	
12.	Игра «Хвастунишки»				22.11.2023	
13.	ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки				29.11.2023	
14.	Тема.Ухаживай за своими руками.				06.12.2023	
15.	Упражнения для мышц ног				13.12.2023	
16.	ОРУ с малым мячом	1		1	20.12.2023	
17.	Текущая аттестация	1		1	27.12.2023	
18.	Тема. Как нужно питаться				10.01.2023	
19	ОРУ со скакалкой				17.01.2023	
20.	Игра «Как нужно ухаживать за собой»				24.01.2023	
21.	Игра «Мой выбор».				31.01.2023	
22.	Тема. Чтобы зубы были крепкими.				07.02.2023	
23	ОРУ с мячами				14.02.2023	
24	Самомассаж головы				21.02.2023	
25	ОРУ с кубиками				28.02.2023	

26.	Тема 8. Я учусь правильно организовывать свою жизнь.				06.03.2023	
27.	Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»				13.03.2023	
28.	Упражнения на дыхание и расслабление				20.03.2023	
29.	Упражнение «Катаем мяч»				27.03.2023	
30.	Тема: Откуда берутся болезни				03.04.2023	
31.	Упражнение «Колочая трава»				17.04.2023	
32.	Самомассаж массажными мячами				24.04.2023	
33.	Тема: Навыки здоровья				08.05.2023	
34.	Упражнение «Бег по кругу»				15.05.2023	
35.	Упражнения для коррекции осанки				22.05.2023	
36.	Итоговое занятие	1		1	29.05.2023	
	Итого:	36				

