

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №3 «ОРЛЁНОК» Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИИ ЭЛ

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023 г.



Утверждаю:
Заведующий МДОУ №3
А. Ю Костеева
«29» августа 2023 г.
приказ №2908001-о/д
от 29.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровичок» (Детский фитнес)

Направленность программы: физкультурно-спортивное
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок освоения программы: 1 год
Объём часов: 30 часов
Разработчик программы:
Крылова А.Д., инструктор по физической культуре
МДОУ №3 Орлёнок г. Волжск РМЭ

г. Волжск 2023

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи

1.3. Сроки реализации. Объём программы

1.4. Содержание программы

1.5. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебно-тематический план

2.2. Календарный учебный график

2.3. Условия реализации Программы

2.4. Форма аттестации

2.5. Оценочные материалы

2.6. Методические материалы

2.7. Список литературы

2.8. Приложение

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность дошкольного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка, в первые годы жизни, является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому, чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка. Повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма. Гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Направленность программ: физкультурно – спортивная

Программа по дополнительному образованию «Детский фитнес» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Адресат программы: Возраст детей участвующих в реализации данной программы 3-4 лет. Количество воспитанников: 18 ребенка.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Актуальность программы: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья

дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-4 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей младшего дошкольного возраста.

Четвёртый год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе

«Детский фитнес» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 3-4 лет, закреплению навыка правильной осанки.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

Задачи программы:

Оздоровительные

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
2. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
4. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

Образовательные

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.
3. Воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
4. Воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощённости, творчества в движениях.

1.3. Объем программы, срок освоения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровичок» (детский фитнес) рассчитана на учебный год с 18.09.2023 г. по 30.04.2024 г.:

9 месяцев - 35 недель, 30 - дней, 4 – каникулярных.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Объем часов: 30 часов.

1.4. Содержание программы.

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитать сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задание наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

1.5. Планируемые результаты

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку.

У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

-выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

- правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

-выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

-выполнять ОРУ (по выбору педагога);

-осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики, преодолевая мышечное напряжение;

-владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-сочетать двигательные упражнения с дыханием.

К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Учебный план

Распределение часов на разделы условно, так как большинству занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материал, упражнения различных разделов и тем в одном занятии.

Учебный план работы

№	Наименование разделов	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Общеразвивающая гимнастика	1,5	1,5	3
3	Самомассаж	1,5	1,5	3
4	Суставная гимнастика	1,5	1,5	3
5	Фитбол	2	2	4
6	Дыхательная гимнастика	1,5	1,5	3
7	Гимнастика для глаз	1,5	1,5	3
8	Пальчиковая гимнастика	1,5	1,5	3
9	Релаксация	1,5	1,5	3
10	Подвижные игры	1,5	1,5	3
11	Итоговые занятия	0,5	0,5	1
Итого объем программы		15	15	30

2.2 Календарный план работы

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол - во часов	Тема занятия.	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	20.09	17.30 – 17.45	Игровая	1	«Покажи что ты умеешь». (Диагностика)	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
2		27.09	17.30 – 17.45	Игровая	1	«Покажи что ты умеешь». (Диагностика)	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
3	октябрь	04.10	17.30 – 17.45	Игровая	1	Мы ходили мы скакали Носиком дышу свободно.	Спортзал	Выполнения упражнения, игра

4		11.10	17.30 – 17.45	Игровая	1	Повторение	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
5		18.10	17.30 – 17.45	Игровая	1	Знакомство детей с гимнастическими палками. Подвижная игра «В гости к Вини-Пуху»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
6		25.10	17.30 – 17.45	Игровая	1	Упражнения с мячом . Подвижная игра «Весёлые мячики».	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
7	ноябрь	15.11	17.30 – 17.45	Игровая	1	Упражнения с кубиками Подвижная игра«Путешествие на волшебный остров»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
8		22.11	17.30 – 17.45	Игровая	1	Упражнения с кубиками Подвижная игра«Путешествие на волшебный остров»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
9		29.11	17.30 – 17.45	Игровая	1	Повторение с гимнастическими палками. Подвижная игра «В гости к Вини-Пуху»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
10	декабрь	6.09	17.30 – 17.45	Игровая	1	Мы ходили мы скакали Носиком дышу свободно.	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
12		13.12	17.30 – 17.45	Игровая	1	Упражнения с мячом . Подвижная игра «Весёлые мячики».	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
13		20.12	17.30 – 17.45	Игровая	1	Упражнения с кубиками Подвижная игра«Путешествие на волшебный остров»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
14		27.12	17.30 – 17.45	Игровая	1	Знакомство со скакалкой. Подвижная игра «мы ходили мы скакали»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
15	январь	17.01	17.30 – 17.45	Игровая	1	Знакомство детей с гантелями Подвижная игра«Волшебная палочка выручалочка»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
16		24.01	17.30 – 17.45	Игровая	1	Знакомство со скакалкой. Подвижная игра «мы ходили мы скакали»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра

17		31.01	17.30 – 17.45	Игровая	1	Упражнения с кубиками Подвижная игра«Путешествие на волшебный остров»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
18	февраль	07.02	17.30 – 17.45	Игровая	1	Дыхательное упражнения Одуванчик	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
19		14.02	17.30 – 17.45	Игровая	1	Упражнения с мячом . Подвижная игра «Весёлые мячики».	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
20		21.02	17.30 – 17.45	Игровая	1	Знакомство детей с гантелями Подвижная игра«Волшебная палочка выручалочка»	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
21		28.02	17.30 – 17.45	Игровая	1	Дыхательная гимнастика	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
22		март	6.03	17.30 – 17.45	Игровая	1	Мы ходили мы скакали Носиком дышу свободно.	Спортзал
23	13.03		17.30 – 17.45	Игровая	1	Дыхательное упражнение .	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
24	20.03		17.30 – 17.45	Игровая	1	Мы ходили мы скакали Носиком дышу свободно.	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
25	27.03		17.30 – 17.45	Игровая	1	Дыхательное упражнения Ветер и листья	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
26	апрель		3.04	17.30 – 17.45	Игровая	1	Дыхательное упражнения Подуй на пальцы	Спортзал
27		10.04	17.30 – 17.45	Игровая	1	Дыхательное упражнения Ежик	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
28		17.04	17.30 – 17.45	Игровая	1	Мы ходили мы скакали Носиком дышу свободно.	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
29		24.04	17.30 – 17.45	Игровая	1	Дыхательное упражнения Большой и маленький	Спортзал	Выполнения упражнения, игра
30		Май	1.05	17.30 – 17.45	Игровая	1	Дыхательное упражнения Одуванчик	Спортзал

2.3. Условия, необходимые для реализации программы.

Учебные занятия проводятся с детьми в спортзале МДОУ «Детский сад №3 «Орленок».

Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности.

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю во второй половине дня. Предполагаемая наполняемость групп: 10 человек.

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
 - Гимнастические коврики (по количеству детей в подгруппе) с отметкой у головы;
 - Предметные картинки и плакаты (в соответствии с названием поз);
 - Схематические картинки и плакаты выполнения поз;
 - Платочки, ленточки, массажные мячи, гимнастические палки, крышки из-под бутылок, мелкие предметы (для игры «Ловкие пальчики» направленной на профилактику плоскостопия)
- Оборудование ; рефлекторная дорожка, коврик, ребристая доска, гантели ,обручи ,мячи, скакалки.

Кадровое обеспечение

Ф.И.О. педагога(ов), реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Крылова Алина Дмитриевна	МДОУ «Детский сад №3 «Орленок»	Средне-специальное

2.4. Форма аттестации

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 3-4 лет.

2.5. Оценочные материалы

Методика проведения тестирования

1.Быстрота.

Бег-8 метров (младший возраст).

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10м ставят флажки. По команде Марш! Ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка.

Секундомером фиксируется время про бегания от линии до старта до линии финиша. Даются 2 попытки и с интервалом для отдыха в протокол заносится лучший результат

Бег-30 метров (старший возраст).

Размечает беговую дорожку не менее 40 метров. До линии старта и после финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Выносливость-приседание.

Из исходного положения (и.п.)-основная стойка(о.с.)-руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

Равновесие - поза Ромберга.

Сняв обувь ребенок принимает положения стоя с опорой на одной ноге.

Другая нога согнута в колене и подошвой представлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положения, включают секундомер

Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

Гибкость-наклон вперед.

Ребёнок принимает основную стойку и на гимнастической скамейки и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки(от счёт от плоскости скамейки).Если ребенок достаёт только до уровня скамейки, то его показатель(0), если ниже уровня скамейки то его показатель со знаком(+),если ребёнок достаёт до уровня скамейки то его показатель(-), (отсчет от уровня скамейки вверх. Даются 2 попытки с интервалом 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

Статическая выносливость

Мышцы спины.

Ребёнок ложится на медицинскую кушетку на живот ,ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребёнок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движения туловища измерения нужно прекратить.

Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребёнок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог пол секундомеру введет счёт.

Проба Генчи (задержка дыхания на вдохе.)

Ребёнок делает два спокойных вдоха выдоха, но третий раз-глубокий вдох, затем полный вдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух введёт счёт.

Показатели физической подготовленности детей .

Физические качества	Младшая группа			
	Сентябрь		Апрель	
	М	Д	М	Д
Быстрота: бег на 8 м,с	3,3-2,4	3,4-2,6	2,5-2,1	2,7-2,2
Ловкость,с	8,5-8,0	9,5-9,0	8,0-7,5	9,0-8,5
Выносливость приседание за 30с), кол-во раз	14-16	13-15	16-18	15-17
Равновесие, см	3,3-5,1	5,2-8,1	5,5-6,5	8,5-9,0
Гибкость, см	-	-	+2+4	+7+3

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы: «Формы, методы и средства реализации»

Форма занятия	Приёмы	Средства	Методы
-фронтальная	-переключение с одной деятельности на другую; -Поощрение -игры и игровые ситуации.	Общеразвивающие упражнения -общеукрепляющие упражнения в положения стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепления мышц, спины, плечевого пояса	Дидактические методы. 1 Методы использования слова: -рассказ -Объяснения -Указания 2 Метод наглядного

		и ног; -Дыхательные упражнения -упражнения для формирования правильной осанки; Упражнения для развития координации движения.	воздействия: -показ 3 Метод -практические (выполнения упражнения с мячом.
--	--	---	--

Особенности организации образовательного процесса	очно
Методы обучения	-словесный; -наглядный практический; -объяснительно-иллюстративный; -игровой;
Методы воспитания	-убеждение; -поощрение; -стимулирование; -мотивация;
Формы организации образовательного процесса	-индивидуальная; -индивидуально-групповая и групповая;
Приемы и методы организации	-словесный (объяснение); -наглядный (демонстрация, использование технических средств обучения); -практический (игра, выполнение ассан, игровые приемы).
Категории обучающихся	Дети дошкольного возраста 4-5 лет;
Формы организации учебного занятия	-Беседа; -Игра;

	<ul style="list-style-type: none"> -Наблюдение; -Практическое занятие.
Педагогические технологии	
Дидактические и наглядные материалы	<ul style="list-style-type: none"> -инструкционные, технологические карты, - плакат «Детский фитнес», «Здоровые привычки» и т.д. - наборы серий сюжетных картинок.
Основные применяемые технологии	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровьесберегающие технологии - Компьютерные (новые информационные) технологии
Структура занятия	<p>Стоика на обеих ногах с распределением центра тяжести так , что бы пальцы ног свободно двигались ,корректирующая ходьба на носках ,на пятках,на внешней стороны стопы,перекатом с пятки на носок,на рейки шведской стенке.</p>
Методическое обеспечение	<p>Программа обучения реализуется в игровой деятельности. В дошкольном возрасте – ведущая деятельность – игра. Все занятия построены в игровой форме, что способствует лучшему усвоению материала. Кроме того, постоянно в кружковые занятия включаются проблемные и игровые ситуации, литературные герои, сюрпризные моменты. Занятия строятся в форме путешествий, экскурсий, сюжетно-ролевых игр. Для снятия физического и умственного напряжения проводятся дыхательная и пальчиковая гимнастика.</p>
Принципы реализации Программы	<p>К концу обучения воспитанник знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног; -разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

2.6. Методическая литература

1. Т.А Иванова -Йога для детей.Парциальная программа кружковой работыдля детей дошкольного возраста.-СПб.:ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС,2020.-192с.
2. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Методические рекомендации. Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.
3. Айнгар Б.К.С.Йога(путь к здоровью).-Сыкт:Флинта,2012.
4. Бокатов А.И.Сергеев С.А. Детская йога.-М:Ника-центр2006
5. Вавилова Е.Н. Развиваете у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада.- М.:Просвещение ,1981.
6. Вареник Е.Н.,Кудрявцева С.Г,Сиргиенко Н.Н.Занятие по физкультуре с детьми 3-7 лет:Планирование и конспекты .-М.:ТЦ Сфера,2009 здоровый малыш.
7. Ковалько В.И Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток4,игровые упражнения, гимнастические разработки физкультминуток, игровых упражненияи ,гимнастических комплекса и подвижных игр(средняя, старшая, подготовительная группы).-М:Вако,2005(Дошкольников: учим, развиваем ,воспитываем.)
8. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов
10. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 11.Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012..
13. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

Календарно-тематическое планирование

Месяц: Сентябрь

1. Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч

Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки)

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

2. Тема 2. Веселые воробышки

Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.

3. Тема 3. Волшебное колесо

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.

4. Тема 4. Развлечение № 1 «Поиграем»

Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Ноябрь.

1. Тема 5. Встреча с грибом боровиком

Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.

2. Тема 6. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.

Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.

3. Тема 7. Мы - медвежата.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение.

4. Тема 8. Развлечение №2 «Поиграем?»

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Декабрь.

1. Тема 9. Мы - веселые игрушки.

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

2. Тема 10. В гости к снеговикам.

Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

3. Тема 11. В лес за елкой.

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

4. Тема 12. Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей).

Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям.

Месяц: Январь.

1. Тема 13. Мы - пловцы.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

2. Тема 14. Летчики.

Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями.

3. Тема 15. Веселые кегли.

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.

4. Тема 16. Развлечение № 4 «Поиграем?».

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Февраль.

1. Тема 17. К нам пришел доктор Пилюлькин.

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробежать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

2. Тема 18. Путешествие на поезде.

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

3. Тема 19. Защитники Отечества.

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.

4. Тема 20. Развлечение №5 «Поиграем?»

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

Месяц: Март.

1. Тема 21. Весна в лесу.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков прыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

2. Тема 22. В гости к солнышку.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

3. Тема 23. Вперед на пляж.

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

4. Тема 24. Развлечение №6 «Поиграем?» .

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

Месяц: Апрель.

1. Тема 25. Мы - Веселые петрушки.

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

2. Тема 26. Юные космонавты

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.

3. Тема 27. Репка. (1 час).

Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.

4. Тема 28. Развлечение №7 «Поиграем?».

Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.