

Утверждаю  
заведующий МКДОУ детским садом «Теремок»  
Купинского района  
\_\_\_\_\_ Доркина Н.Г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» КУПИНСКОГО РАЙОНА

***Программа кружка «Крепыши»***  
*(для детей среднего и старшего дошкольного возраста)*

Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории:  
Конева Анжелика Анатольевна

**Купино 2018 год**

## Содержание программы

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи .....	11
1.1.2. Принципы работы кружка.....	5
1.1.3. Структура программы.....	5
1.1.4. Возрастные особенности детей.....	7
1.1.5. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей кружка.....	9
1.1.6. Ожидаемый результат освоения программы.....	12
1.1.7. Мониторинг индивидуального развития ребенка.....	13
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие».....	16
2.3. Перспективный план кружка средней группы.....	16
2.4. Перспективный план кружка старшей группы.....	77
2.5. Формы работы с семьями. План работы с родителями.....	77
2.7. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....	74
2.8. План по взаимодействию с социумом .....	90
3.0. План спортивных праздников и развлечений.....	89
3.6. Формы организации образовательного процесса. Технология проектной деятельности.....	87
III. Организационный раздел	
3.1. Режим занятий кружка на учебный год.....	73
3.2. Циклограмма распределения рабочего времени инструктора ФИЗО.....	73
3.4. Двигательный режим детей 4-6 лет.....	73
3.7. Материально-техническое обеспечение.....	88
3.8. Программно-методическое обеспечение .....	88
IV. Приложения	
4.1. Распределение детей по группам здоровья .....	93
4.2. Подвижные игры для детей 5-7 лет.....	111
4.3. Картоотека релаксации.....	115

## **I. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка.**

**Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники ДООУ 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 ДООУ. 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. С целью укрепления здоровья, физического развития профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста мной разработана программа «Крепыши».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

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 или 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, полезна другая методика: чередование напряжение – расслабление. Это делается для того, чтобы четко узнавать ощущение расслабленности, мышечной релаксации и в дальнейшем быстро достигать этого состояния, минуя первый этап.

В рамках программы:

- разработано перспективное планирование занятий для детей старшего дошкольного возраста;
- разработаны комплексы коррекционной гимнастики после сна;
- внедрен в практику цикл коррекционных игр – упражнений для исправления осанки и плоскостопия;
- систематизирован цикл релаксации с речевым сопровождением и цикл дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.

Основными направлениями системы физкультурно – коррекционных мероприятий в работе с детьми является:

- знакомство 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.

### **Цели и задачи кружка**

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

**Задачи:**

1. Оптимизация роста и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
3. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;

### **Принципы построения и реализации программы.**

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.
  2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушениям плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).
- Принцип индивидуальности.
  - Принцип доступности.
  - Принцип систематичности.
  - Принцип активности, самостоятельности, творчества.
  - Принцип последовательности.
  - Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
  - Принцип научности.
  - Принцип оздоровительной направленности.

### **Структура программы**

Комплектование групп детей для занятий в оздоровительно - развивающем кружке «Крепыш» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

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

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 5-7 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

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, 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.

### **Возрастные особенности детей**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно проводимые в детском саду медицинские осмотры охватывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОО, но и родителей воспитанников.

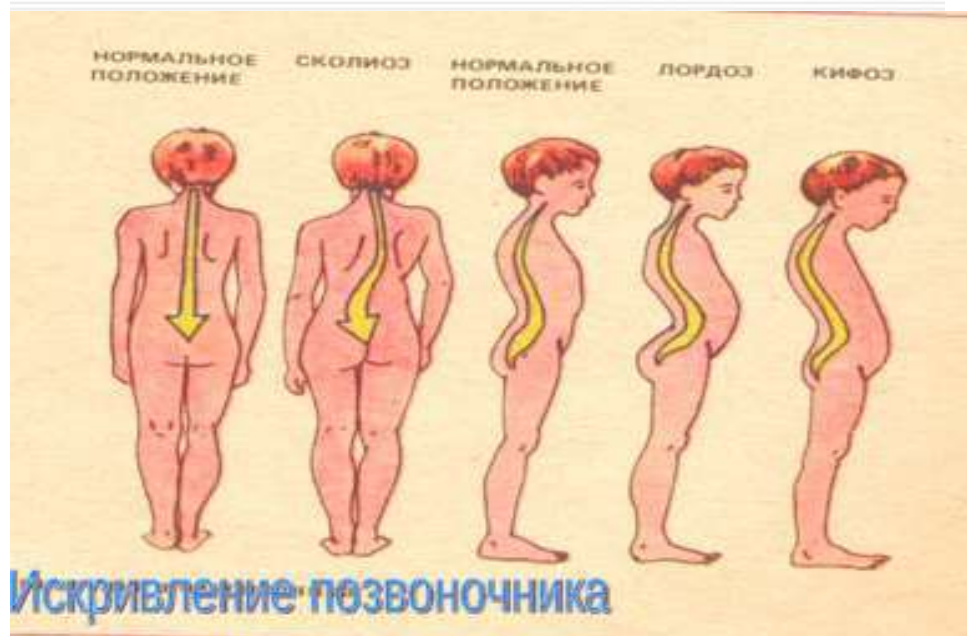
**Нарушения осанки** имеют следующие разновидности: плоская спина, круглая спина, кругло-вогнутая спина, боковые искривления позвоночника .

### Сколиоз – искривление позвоночника

- Период с **4 до 10 лет** – самый важный в формировании осанки!
- Чем ты старше, тем **труднее** исправить осанку!



Curved Spine      Straight Spine



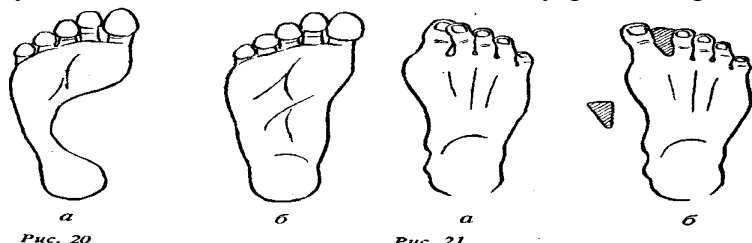
Приучая ребёнка правильно сидеть за столом, перед ним ставят такие требования: голову держать вертикально или слегка наклонить вперёд, плечи – симметрично в горизонтальной плоскости и параллельно краю стола; локти свободно размещаются на столе, туловище вертикально, ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом, ступни полностью поставлены на пол. Спина должна касаться спинки стула. Расстояние от поверхности стола

до глаз – не менее 30-35 см. Такая поза способствует формированию правильной осанки в статическом положении.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений являются **занятия физическими упражнениями**.

**Плоскостопие** – это деформация стопы, в результате которой понижается её свод. Плоскостопие бывает *продольное* (когда свод стопы понижается в направлении от пальцев к пяточной кости) и *поперечное* (свод стопы понижается в направлении от мизинца до большого пальца стопы через клиновидные, кубовидные и плюсневые кости).

Основной признак продольного плоскостопия – отсутствие внутренней выемки стопы, поэтому пятка и вся стопа как бы лежат на внутреннем крае и отклоняются кнаружи.



В результате нарушается рессорная функция стопы, благодаря которой тело не испытывает толчков и сотрясений при ходьбе, беге и прыжках.

**Кружок**, как организованная форма работы составная часть физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, призван содействовать оздоровлению, формированию и развитию ребенка; способствуют более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.

Программа, по которой осуществляется кружковая деятельность, разработана с целью расширения индивидуального двигательного опыта ребенка и последовательного обучения движениям и упражнениям.

Занятия включают в себя: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения и игры с использованием нетрадиционного оборудования, упражнения и игры на внимание, дыхание и расслабление, упражнения для глаз, упражнения психологической разгрузки. Особое место отводится подвижным играм.

В своей работе с детьми я применяю следующие оборудования: коррекционные дорожки, мячи, массажеры, фитбулы, мелкие предметы для сбора пальцев ног, релаксация, обручи, ленточки, косички, коврики с массажной основой, мячи.

Работа коррекционного кружка «Крепыши» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Занятия с детьми проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий – 30 минут.

При наборе группы учитывается: желание детей, состояние здоровья, желание родителей.

## **1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, посещающих кружок.**

### **Возрастные особенности развития детей.**

Маленькие дети проводят очень много времени в детском саду. К сожалению, у их родителей не всегда хватает времени регулярно заниматься лечебной гимнастикой, которая помогает предотвратить плоскостопие и другие заболевания. При этом болезнь у малышек быстро прогрессирует. Появляется плоскостопие из-за слабости мышц и связок ног. Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата – нагрузка распределяется равномерно, исключая деформации стопы.

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму и не доставляла в дальнейшем неудобств.

Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики заболевания. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т.п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей. Каждо-

дневная утренняя гимнастика – отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться.

Но родители не должны всю работу оставлять дошкольным учреждениям. Профилактика и [лечение плоскостопия](#) должны проводиться и в домашних условиях. В первую очередь, они должны уделять пристальное внимание обуви ребенка: она должна быть удобной, соответствовать размеру. Обязательно должен быть каблук 2-3 см. Нельзя донашивать обувь за кем-то – это должны быть только новые модели. Кроме того, в конце долгого дня можно сделать ребенку ванночку для ног и помассировать его ступни. Все это поможет снять усталость и напряжение с ног, поможет мышцам расслабиться.

Во многих детских садах есть оборудование и инвентарь, использование которого делает профилактику этого заболевания более эффективной: обручи, наклонные и ребристые доски, гимнастическая стенка, тренажеры, массажные коврики и т.п. Использование этих предметов во время зарядки существенно снижает риск возникновения заболевания.

Кроме того, работники детских учреждений должны регулярно собирать родительские собрания, на которых рассказывают о вреде, который может нанести плоскостопие, и о способах его профилактики. Для этого можно оформить стенды, проводить открытые занятия по физической культуре, выпускать брошюры.

Летом можно обеспечить использование природно-оздоровительных факторов – прогулки босиком по разным поверхностям: гальке, песку, траве. Естественно, поверхности должны быть абсолютно безопасны.

Ребёнок в этом возрасте лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях детей. В 5- 7 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий.

В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность само регуляции. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. п., как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В 5-7 лет у ребёнка формируется система первичной половой идентичности по существенным признакам.

В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети пытаются решать конфликты, ссылаясь на правила. Более совершенной становится крупная моторика. Появляются сложные движения. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым. Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. Для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.

Ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление. Дети реже прибегают к наглядно-действию мышлению (только в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи). Развивается прогностическая функция мышления.

Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Ребёнок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, многозначные слова. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, соблюдая правила речевого этикета.

Активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности. Освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В возрасте 5-7 лет активно развивается воображение. Оно начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзято её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Как, сколько и где будет двигаться ваш малыш? На спортивной площадке, во время прогулки и подвижных игр, выполняя утреннюю гимнастику, на занятиях в спортивной секции. Возможностей достаточно. Главное — использовать их. Двигательная активность зависит не только от темперамента, состояния здоровья, настроения вашего ребенка, но и от вашего личного примера и намерения приобщать его к активному образу жизни.

**Быстрая утомляемость.** Несмотря на то что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Вы не раз замечали, как ребенок быстро отключается вечером, с трудом идет мыться и чистить зубы перед сном. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Поэтому желательнее не допускать таких изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Избегайте активных игр перед сном, старайтесь чередовать подвижные игры со спокойными занятиями. Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Им достаточно 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы, спокойно посидеть, перекусить и с новыми силами окунуться в жизнь.

#### **В чем причина быстрой утомляемости ребенка?**

Это явление объясняется особенностями сердечно-сосудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы, тела больше, круг движения крови короче — все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

#### **Развитие опорно – двигательного аппарата.**

В возрасте 4—6 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. На что следует обратить внимание в этот период?

- У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.
- Следите за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором, рассматривает иллюстрации в книге, читает, рисует. Специалисты говорят о том, что предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше — в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему.
- Следует заботиться о полноценном питании ребенка. В его рационе должно быть достаточное количество строительного материала, белков животного и растительного происхождения, а также витаминов и минеральных веществ (в особенности кальция и магния -для укрепления костной ткани).

**Особенности развития центральной нервной системы.** Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

#### **Ожидаемые результаты 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.
- Форма подведения итогов: для определения динамики эффективности ФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребёнка.

#### **Прогнозируемые результаты:**

В результате освоения программы дошкольник **будет знать:**

- что такое здоровье и как надо его беречь
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- значение гимнастики в укреплении здоровья,
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

#### **Будет уметь:**

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя;
- выполнять упражнения для развития гибкости;
- играть в игры общего и специального характера;
- сохранять положение правильной осанки в детском саду и дома с напоминаниями взрослых,
- выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,
- соблюдать правила безопасности на занятии,
- проверять осанку у стены.

#### **Приобретет навыки:**

- соблюдение порядка,
- дисциплины,
- правил гигиены на занятии.

### **1.4. Мониторинг индивидуального развития ребенка**

#### **Цель и задачи мониторинга.**

**Целью** мониторинга является индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизация работы с группой детей.

Для достижения поставленной цели решаются следующие

#### **задачи:**

- формирование механизма единой системы сбора, обработки и хранения информации об индивидуальном развитии детей;
- координация деятельности всех участников мониторинга;

#### **0-низкий уровень**

#### **1-средний уровень**

#### **2-высокий уровень**

От 0-0,9 низкий уровень

От 1-1.7 средний уровень

От 1.8-2 высокий уровень

## Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

### Занимающиеся должны:

#### Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

#### Уметь:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-77-10	5-88-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28	25-35 30-40	35-42-45-60

- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

## МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### *Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса* (автор

Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

**Оценка освоения результатов программы:**

- низкий
- средний
- высокий

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»**

**Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

Задачи работы с детьми	Основные пути их решения
<b>Физическая культура</b>	
Содействовать полноценному физическому развитию детей. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей.	Создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств. Совершенствовать умение держать равновесие. Использовать общеразвивающие упражнения и вводить простейшие строевые упражнения.
Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений. Совершенствовать физические качества.	Совершенствовать выполнение основных движений. Организовывать совместную двигательную деятельность педагога с детьми так, чтобы она доставляла детям радость (С). В соответствии с региональной спецификой вводить элементы сезонных видов спорта (П, Б). Начать знакомить детей с элементами спортивных игр (П, Б). Обогащать репертуар подвижных игр, в которые играют дети. Приобщать родителей к совместной с детьми двигательной деятельности
Приобщать детей к ценностям физической культуры	Приобщать к традиционным для региона видам спорта (ФК). Вводить элементы сезонных видов спорта (П, ФК, Б). Расширять репертуар и усложнять подвижные народные игры (ФК). Дать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; познакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями (П). Реализовывать региональные рекомендации по отбору содержания.

<b>Здоровье</b>	
Формировать пред-посылки здорового образа жизни. Укреплять здоровье детей.	Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила. Создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности. Предупреждать возникновение заболеваний, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка (П). Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, и следить за ее поддержанием во время разных видов деятельности (ФК). Предупреждать нарушения зрения (Б). Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода) (П, Б). Оберегать нервную систему ребенка от стрессов и перегрузок. Реализовывать региональные рекомендации по оздоровлению детей.
Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.	Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.
Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, продолжать формировать навыки культурного поведения.	Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, создавать условия для повышения ее качества (Т, С). Закреплять навыки культурного поведения за столом (П, Б, С). Закреплять умение правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда) (П, Б). Закреплять умение правильно выполнять основные культурно-гигиенические ритуалы: подготовка к еде, подготовка ко сну. Подкреплять личным примером педагога требования, предъявляемые ребенку. Обращать внимание детей на чистоту того, что употребляется в пищу, на чистоту помещений, предметов, одежды (Б, Т).
<b>Безопасность</b>	
Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	Продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена) (З, П). Закреплять ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих (Б). Расширять начальные представления о правилах безопасного поведения; закреплять осторожность поведения в быту, на природе, на улице (П).

### Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

<b>Задачи работы с детьми</b>	<b>Основные пути их решения</b>
<b>Физическая культура</b>	
<b>Содействовать полноценному физическому развитию детей.</b>	
Создавать условия для совершенствования основных физических качеств	Целенаправленно формировать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной дви-	По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием. Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей. По возможности ходить с детьми в кратковременные походы (П, Б).

<p>гательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике основных движений.</p>	<p>Учить детей правильному выполнению основных движений. Продолжить приобщение детей к сезонным видам спорта и элементам спортивных игр (П). Развивать пластическую выразительность движений. Учить элементам танцев (М).</p>
<p>Приобщать детей к ценностям физической культуры</p>	<p>Развивать интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни страны (П). Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них. Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность. Приобщать к традиционным для региона видам спорта (П). Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр. Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его. Создавать условия для игр с мячом. Реализовывать региональные рекомендации по отбору содержания.</p>
<p><b>Здоровье</b></p>	
<p>Формировать предпосылки здорового образа жизни. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей. Укреплять здоровье детей.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила. Широко использовать спортивные игры и упражнения, корректирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия (ФК). Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности. Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода). Избегать перегрузки организованными занятиями. Реализовать региональные рекомендации по оздоровлению детей.</p>
<p>Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.</p>	<p>Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.</p>
<p>Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, продолжать формировать навыки культурного поведения.</p>	<p>Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте (Б,Т). Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания (Т)</p>
<p><b>Безопасность</b></p>	

Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	<p>Рассказывать детям о строении и работе важных органов и систем организма (П,З).</p> <p>Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий (П).</p> <p>Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь) (З).</p> <p>Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности (П)</p>
--	--

### 111.. Структура проведения кружка «Крепыши»

**Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.**

**Программа «Крепыш» разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.** Ее содержание направлено на укрепление здоровья ребенка, профилактику наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Программа рассчитана на 3 года обучения детей с 4-6 лет:

Подготовительная часть по продолжительности занимает 3-5 минут и имеет собственные задачи: биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия);

педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Основная часть занятия занимает 22-25 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки.

Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут:

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Точечный массаж и самомассаж.
5. Упражнения на релаксацию.

Основные виды физических упражнений:

Общеразвивающие:

на укрепление мышц стопы;

на формирование правильной осанки;

для развития и укрепления мышечного тонуса;

на напряжение и расслабление мышц.

Основные виды движений: ходьба; оздоровительный бег; прыжки; ползание, лазание;

метание; упражнения на равновесие; упражнения на развитие координации движений.

НОД проводятся инструктором по физической культуре ( в спортивном зале, оборудованном тренажерами и спортивным инвентарем, отвечающем гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям.

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 голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Это ребристые и наклонные доски,

гимнастическая стенка, обручи, мячи-хоппы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки,

гимнастические маты, батуты, массажеры, специальные тренажеры.

### **11111.. Перспективный план работы кружка «Крепыши». Для детей среднего возраста.**

<b>Месяц.</b>	<b>Номер недели, занятия.</b>	<b>Тема занятия.</b>	<b>Цель.</b>	<b>Оборудование.</b>
Сентябрь.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Береги свое здоровье» «Что такое правильная осанка» «Попади мячом в цель» «Собери мячи»	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы. Дать представление о правильной осанке. Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча. Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки.	Массажная дорожка. Иллюстрации ребенка с правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки. Резиновые мячи, обруч. Резиновые мячи.
Октябрь	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Почему мы двигаемся?» «Работай в парах» «Волна» «Пружинка»	Дать представление об опорно-двигательной системе. Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе. Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек. Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Резиновые мячи. Массажная дорожка, гимнастическая скамейка. Резиновые мячи, массажная дорожка.

Ноябрь.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6.  4 неделя, занятия 7-8.	«Ходи правильно» «Волшебные карандаши» «Раскатаем тесто» «Выполняй правильно»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении. Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Гимнастические палки, кубики, массажные шарики. Цветные карандаши (или палочки небольшого размера) Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики. Гимнастические палки, эспандеры плечевые.
Декабрь.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Отдыхай и расслабляйся» «Держи равновесие» «Правильно двигайся» «Наши пяточки устали»	Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться. Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию. Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов. Упражнять в сведении и разведении пятки.	Маты, коврики, массажные шарики. Шведская лестница, гимнастическая скамейка. Коврики, маты, массажные шарики. Гимнастическая скамейка.
Январь.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«В гости к медвежатам» «В лесу» «Ловкие ребята» «Дышим легко и тихо»	Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке. Развивать любовь к природе, чувство товарищества. Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость. Обучать детей дыхательным упражнениям.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка. Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка. Обруч, ленты по количеству детей. Бумажные бабочки, привязанные к обручу, эспандеры плечевые.
Февраль.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Перелезь через овраг» «Идем на каток» «Воспитаем самосознание» «Мы - спортсмены»	Тренировка общей силовой выносливости Укреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках. Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать	Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см. Ленточки по количеству детей. Дуги, кегли по количеству детей.



			внимание и координацию движений.	Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.
Март.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Веселые медвежата» «Лягушата» «Знакомство с птицами». «Веселые грибочки».	Учить ползанию по-медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе. Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед ( на носках), «по-лягушачьи». Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия. Отработка обще-развивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помочь. Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы.	Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись-звуки природы) Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат. Гимнастическая скамейка. Канат, Маски-шапочки с изображением грибов.
Апрель.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Ловкачи». «Веселые туристы». « В зоопарке». «Преодолей препятствия»	Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо. Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках. Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе. Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани. Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка. Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики. Дуги, , веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, кегли.
Май.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Кто ниже?»  «Птички и клетка» «Держи равновесие» «Мы здоровые ребята». Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы.	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край. Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу. Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие. Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке.	Дуги, мячи по количеству детей. Гимнастические маты, гимнастическая скамейка. Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, массажные шарики. Мячи по коли-

				честву детей, обруч, гимнастические палки, гимнастическая скамейка.
--	--	--	--	---

**Перспективное планирование кружка «Крепыши»  
Для детей старшего возраста.**

месяц	неделя	Тема занятия	Формы работы	Работа с родителями
Сентябрь	1	«Что такое правильная осанка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представление о правильной осанке.</li> <li>2. Ходьба по коррекционным дорожкам .</li> <li>3. Упражнение на гимнастических мячах.</li> <li>4. Игра «Угадай, где правильно»</li> <li>5. П/И «Мы - листочки».</li> </ol> Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Родительское собрание «О здоровье в серьез»
	2	«Листопад»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представление о том, что такое плоскостопие</li> <li>2. Ходьба по дорожке «Здоровья»</li> <li>3. Упражнение с флажками .</li> <li>4. Игра «Делим торт»</li> <li>5. Собираем листочки пальцами ног.</li> <li>6. Релаксация.</li> </ol>	Оформление папки «Советы родителям»
	3	«Береги свое здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.</li> <li>2. Комплекс гимнастики «Утята»</li> <li>3. П/И «Мы - листочки».</li> <li>4. Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево»</li> <li>5. Дыхательное упражнение «Ворона»</li> </ol>	
	4	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Веселые шаги»</li> <li>2. Ходьба по коррекционным дорожкам.</li> <li>3. ОРУ (с гимнастической палкой)</li> <li>3. П/И «Теремок»</li> <li>4. Релаксация «Ветер»</li> </ol>	
Октябрь	1	«Почему мы двигаемся?»	Дать понятие об опорно-двигательной системе. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</li> <li>2. Комплекс с гимнастической палкой.</li> <li>3. П/И «Кукушка»</li> <li>4. Дыхательное упражнение «Пчелка»</li> <li>5. Релаксация «Лес»</li> </ol>	Анкетирование Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.  Индивидуальные беседы с родителями. Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при

				ходьбе и постановку стопы.
	2	«Веселые матрешки»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс «матрешки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой» 5. Собираем пальцами ног платочка. 6. Дыхательное упражнение «Ласкушечка»	
	3	«По ниточке»	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. Ходьба по коррекционным дорожкам. 3. Упражнение под музыку с маленькими мячами. 4. П/И «Кукушка» 5. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 6. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»	Консультация для родителей «Причины искривления позвоночника»
	4	«Ловкие зверята»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Ходьба по коррекционным дорожкам. 3. Упражнение с ленточками. 4. Дыхательное упражнение «Насос» 5. Самомассаж 6. П/И «Обезьянки» 7. Упражнение «В лесу»	Оформление фотовыставки работы кружка
Ноябрь	1	«Зарядка для хвоста»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Ходьба по коррекционным дорожкам. 3. Оздоровительная гимнастика для плоскостопия. 4. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 5. Упражнение «Подтяни живот» 6. Релаксация «Море»	Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.
	2	«Вот так ножки»	1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). 2. Ходьба по коррекционным дорожкам. 2. Комплекс статистических упражнений Дыхательное упражнение «Хомячки» 4. П/И «Перелет птиц» 5. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. (Под музыку релаксации)	1. Ознакомление родителей с приемами самомассажа.  2. Приглашение родителей и детей на лыжную базу. Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку.

	3	«Ребята и зверята»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</li> <li>2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»</li> <li>3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.</li> <li>4. П/И – «Жмурки с колокольчиком»</li> <li>5. Релаксация под звучание музыки.</li> </ol>	Консультация для родителей «Негативные последствия неправильно сформированной осанки»
	4	«Пойдем в поход»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по коррекционным дорожкам.</li> <li>2. Упражнение «Встань правильно»</li> <li>3. Игровое упражнение «Найди правильный след»</li> <li>4. П/И «Птицы и дождь»</li> <li>5. Игра «Ровным кругом»</li> <li>6. Дыхательное упражнение «Часы»</li> </ol>	
Декабрь	1	«Веселые танцоры»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по коррекционным дорожкам.</li> <li>2. П/И «Найди себе место»</li> <li>3. Упражнение «Бег по кругу»</li> <li>4. Ритмический танец «Зимушка-зима»</li> <li>5. Релаксация «Снег»</li> </ol>	
	2	Сюжетное занятие «На птичьем дворе»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по коррекционным дорожкам.</li> <li>2. Разминка «Сорока»</li> <li>3. Комплекс корригирующих упражнений</li> <li>4. Упражнение «Ласточка»</li> <li>5. Дыхательное упражнение «ёж»</li> </ol>	Дни открытых дверей. Просмотр кружка «Крепыши»
	3	Закрепление правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по коррекционным дорожкам.</li> <li>2. П/И «Найди себе место»</li> <li>3. Упражнение «Бег по кругу»</li> <li>4. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»</li> <li>5. Релаксация «Спинка отдыхает»</li> </ol>	Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.
	4	«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Встань правильно»</li> <li>2. Комплекс упражнений на дыхание.</li> <li>3. Упражнение «Жмурки»</li> <li>4. Упражнение «Буратино»</li> <li>5. П/И-«Что изменилось»</li> </ol>	
Январь	1	«Мальвина и Буратино»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по коррекционным дорожкам.</li> <li>2. Ритмический танец «Кукла»</li> <li>3. Комплекс корригирующей гимнастики»</li> <li>4. Упражнения для мышц ног.</li> <li>5. Упражнение «Буратино»</li> <li>6. П/И-«Найди свой дом»</li> </ol>	Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку» Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома
	2	«Незнайка в стране здоровья»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по коррекционным дорожкам.</li> <li>2. Разновидности ходьбы и бега.</li> <li>3. Упражнения «Ровная спина»</li> <li>4. Упражнения «Здоровые ножки»</li> <li>5. Самомассаж</li> <li>6. Релаксация «Отдыхаем»</li> </ol>	Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"
	3	-	-	-
	4	-	-	-

Февраль	1	Закрепление правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Бег по кругу»</li> <li>2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.</li> <li>3. Упражнение в вися.</li> <li>4. Игра «Ходим в шляпах»</li> <li>5. Дыхательное упражнение «Задуваем свечу»</li> </ol>	<p>Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»</p> <p>Развлечение для детей и их родителей «Папа Мама, Я- спортивная семья»</p> <p>Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.</p>
	2	«Мы куклы»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс пластической гимнастики.</li> <li>2. Ритмический танец «Куклы»</li> <li>3. П/И «Ходим в шляпах»</li> <li>4. Релаксация «Куклы отдыхают»</li> </ol>	Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.
	3	«Мы танцоры»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический танец «Аэробика»</li> <li>2. Упражнения в низких и. п.</li> <li>3. Упражнение «Делим торт»</li> <li>4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»</li> </ol>	Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»
	4	«Путешествие в страну Шарманию»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Надуем шары»</li> <li>2. упражнения на фитбол-мячах</li> <li>3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»</li> <li>4. Релаксация «Шарик»</li> </ol>	Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»
Март	1	«Поможем Буратино»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. П/И «Найди себе место»</li> <li>2. Ритмический танец «Аэробика»</li> <li>3. Самомассаж спины и стоп.</li> <li>4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»</li> </ol>	Оформление стенда «Десять советов родителям»
	2	«У царя обезьян»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с различным выполнением заданий.</li> <li>2. Упражнение «Пройди через болото»</li> <li>3. Упражнение в вися.</li> <li>4. упражнение «Положи банан»</li> </ol>	
	3	«Отгадай загадки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений «Загадки»</li> <li>2. Упражнения на фитбол-мячах</li> <li>3. П/И «Заводные игрушки»</li> <li>4. Игра «Собери домик»</li> </ol>	
	4	«Детский стартернейджер»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений «Веселая маршрутка»</li> <li>2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)</li> <li>3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)</li> <li>4. Самомассаж «Рисунок на спине»</li> </ol>	Консультация для родителей по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
Апрель	1	«Будь здоров»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»</li> <li>2. Игра «Прокати мяч»</li> <li>3. Упражнения со скакалками.</li> </ol>	Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»
	2	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Прыгалка»</li> <li>2. Комплекс пластической гимнастики</li> <li>3. Упражнения на самовытяжения.</li> <li>4. П/И «Не урони»</li> </ol>	Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

		тренировка”		
	3	«Старик Хоттабыч»(практическое занятие совместно с родителями)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самомассаж стоп.</li> <li>2. «Дорожка здоровья»</li> <li>3. Танец «Утят»</li> <li>4. Упражнения с массажными мячами.</li> <li>5. Танец ножек «Матрешки»</li> <li>6. Упражнение «Переложил бусинки»</li> <li>7. Упражнение «Рисуем ногами»</li> <li>8. Релаксация «Спокойный сон»</li> </ol>	Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Крепыш»
	4	«Веселый колобок»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.</li> <li>2. Упражнение «Скатаем колобок»</li> <li>3. П/И «Колобок и звери»</li> <li>4. Самомассаж массажными мячами.</li> </ol>	Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»
Май	1	«Цирк зажигает огни»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.</li> <li>2. Упражнение «Силачи» (с мячом)</li> <li>3. П/И «Карусель»</li> <li>4. Упражнения на дыхание и расслабление.</li> </ol>	
	2	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Бег по кругу»</li> <li>2. Упражнение в висе.</li> <li>3. П/И «Пятнашки»</li> <li>4. Релаксация «Весна»</li> </ol>	
	3	«В гостях у морского царя Нептуна»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Море»</li> <li>2. Игра «Отлив-прилив»</li> <li>3. Упражнение «Собери камушки»</li> <li>4. Игра «Спрыгни в море»</li> <li>5. Игра «море волнуется»</li> </ol>	Консультация для родителей «Здоровый ребенок» Итоговый показ кружка для родителей.
	4	«Цветочная страна»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с различным выполнением заданий.</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»</li> <li>3. Ритмическая гимнастика на фитбол-мячах</li> <li>4. Упражнение «Колочая трава»</li> <li>5. Упражнения с обручами</li> <li>6. Релаксация «Поливаем цветочки»</li> </ol>	

#### 4. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		Гибкий режим; занятия по подгруппам; оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
Система двигательной активности		Утренняя гимнастика; прием детей на улице в теплое время года; физкультурные занятия; двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки на занятиях; гимнастика после дневного сна; физкультурные досуги, забавы, игры; музыкально-ритмические движения; игры, хороводы, игровые упражнения; оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; логоритмическая гимнастика
Система зака-ливания	В повседневной жизни	утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); солнечные ванны (в летнее время); стопотерапия; обширное умывание
	Специально организованная	купание под душем (в теплое время года) или обливание стоп дорожка здоровья(в теплое время года)
Организация рационального питания		организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; питьевой режим
Диагностика уровня физического развития		диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; обследование логопедом

#### 3.6.2. План по взаимодействию с социумом.

Коллектив нашего детского сада строит связи с социумом на основе следующих принципов: учета запросов общественности, принятия политики детского сада социумом, сохранения имиджа учреждения в обществе, установления коммуникаций между детским садом и социумом.

Внешние связи и взаимоотношения в нашем детском саду строятся с учетом интересов детей, родителей и педагогов.

№	Социальный партнер	Мероприятия	Ожидаемый продукт деятельности	Социальный эффект
1	Лицей №2	Совместные праздники, досу-	Конспекты совместных ме-	Повышение уровня готовности дошкольников к обуче-

		ги, развлечения и эстафеты.	роприятий	нию в школе. Снижение порога тревожности при поступлении в 1-ый класс.
2	Детский сад «Золотой ключик»	Совместные праздники, досуги, развлечения и эстафеты.	Конспекты мероприятий	Повышения физического уровня детей дошкольного возраста. Обогащение социально-эмоциональной сферы детей
3	Стадион «Олимп»	Участие в конкурсах районного уровня	Подготовка детей	Повышения физического уровня детей . Обогащение физкультурно-оздоровительной работы. Получение хорошего настроения и положительных эмоций.
4	Лыжная база	Совместный выезд детей и родителей на свежий воздух.	Лыжи	Обогащение социально-эмоциональной сферы детей. Снижение числа пропусков детьми по болезни.
5	Школа №105	Совместные праздники, досуги, развлечения и эстафеты.	Конспекты совместных мероприятий	Повышение уровня готовности дошкольников к обучению в школе. Снижение порога тревожности при поступлении в 1-ый класс
6	Детский сад «Сказка»	Совместные праздники, досуги, развлечения и эстафеты.	Конспекты мероприятий	Повышения физического уровня детей дошкольного возраста. Обогащение социально-эмоциональной сферы детей
7	Детский сад «Солнышко»	Совместные праздники, досуги, развлечения и эстафеты.	Конспекты мероприятий	Повышения физического уровня детей дошкольного возраста. Обогащение социально-эмоциональной сферы детей

### 3.4.Формы работы с семьями. План работы с родителями

**Семья и детский сад** – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. В работу родители вовлекаются поэтапно.

**На первом этапе** выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду. Чаще всего это происходит путем *анкетирования (анкета прилагается)*.

**Второй**–подразумевает составления *перспективного плана и плана работы с родителями*.

**На третьем** - знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

**На четвертом** – устанавливаются партнерские отношения между инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, мы используем следующие **формы работы:**

**Анкетирование, опросники, тесты**



Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

### ***Родительские собрания, конференции, творческие гостиные, «круглые столы»***

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

**Беседа** – наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

### ***Групповые, индивидуальные и тематические консультации***

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются *наглядно-информационные формы работы*:

#### ***Наглядно – информационные формы***

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;

Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте;

Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;

Рекомендации, практические советы.

Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей

Фоторепортажи «Хороши спортсмены – малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК;

Фотосессии детей, выполняющих различные физические упражнения.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к физической культуре в ДОУ.

Семья во многом определяет отношения детей к физической культуре и спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физической культуре.

Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность:

### ***Совместные физкультурные праздники и развлечения***

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества- уже стал нашей традицией. Эти соревнования благотворно влияют на взаимоотношения в семье, осуществляют тесную связь между дошкольным учреждением и семьей по физическому воспитанию.

### ***Совместные физкультурные занятия родителей с детьми***

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца и матери. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные

физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплочают семьи.

Традиционными стали *Дни открытых дверей*, когда родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии.

### **Гимнастический вечер**

В настоящее время мы все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания. В нашем детском саду работает кружок для старших дошкольников «*Веселый мяч*» с использованием коррекционных мячей (фитболов). Итог работы за год, мы подводим на гимнастическом вечере, где дети показывают свои программы, сюжетные композиции, образные упражнения.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитаны не на один год. Но уже сейчас стало явным, что изменилось главное – отношение родителей к физической подготовленности своих детей.

### **Перспективный план работы инструктора по физкультуре с родителями**

Месяц	Неделя	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.» «Физическая культура и оздоровление»	Родительское собрание  Анкетирование	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на общем собрании Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
	2	«Летние виды спорта»  «Значение режима дня для здоровья ребенка» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Конкурс поделок  Участие родителей в конкурсе поделок к областной Спартакиаде по летним видам спорта Консультация	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду Выявить запросы родителей по данному направлению
	3	«Я и моя семья»  «Как формировать представления о здоровом образе жизни» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Семейный фотоконкурс Беседа  Консультация	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды
	4	«Проведем выходной день с пользой»	Консультация	Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке
Октябрь	1	День открытых дверей «Веселая ярмарка» «Прогулка для здоровья» «Выбор спортивного оборудования для за-	Музыкально-физкультурный праздник  Беседа	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о

		<p>нятия спортом в зимний период»</p> <p>«Двигательный режим детей 4-5 лет»</p>	Консультация	<p>собственном здоровье</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни</p> <p>Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 4-5 лет</p>
	2	<p>«Утренняя гимнастика»</p> <p>«Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»</p>	Консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью
	3	<p>«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»</p> <p>Неделя здоровья с 22 по 26 октября</p>	<p>Беседа</p> <p>Участие родителей в организации и проведении мероприятий</p>	<p>Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей</p> <p>Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре</p>
	4	<p>«Физическое воспитание ребенка в семье»</p> <p>«Мы - спортивная семья»</p>	<p>Консультация, рекомендации</p> <p>Фотоконкурс</p>	<p>Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома</p> <p>Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности</p>
Ноябрь	1	«Дорожки здоровья»	Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования
	2	«Каким бывает отдых»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	3	<p>«Встреча с Колобком»</p> <p>«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»</p>	<p>Физкультурное развлечение</p> <p>Консультация</p>	<p>Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности. Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей</p>
	4	<p>Игры, в которые играют взрослые и дети»</p> <p>Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья</p>	Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
Декабрь	1	<p>«Играем вместе с ребенком»</p> <p>День здоровья «Со спортом мы дружим»</p>	<p>Беседа, рекомендации</p> <p>Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения</p>	<p>Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома</p> <p>Привлекать родителей к организации проведения мероприятий</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни</p>

			развлечений	
	2	«Моя семья – моя радость»  «Лыжи для здоровья»	Выставка рисунков с родителями  Беседа Экскурсия в парк	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах
	3	«Зимние забавы»  «Игры с обручем»	Спортивный праздник на воздухе Консультация	Формирование представлений о здоровом образе жизни  Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома
	4	«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Январь	2	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «На лыжню»	Консультация, рекомендации  Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках.
	3	«Моя семья»  Неделя зимних игр и развлечений  «Дыхательная гимнастика»	Сбор материала о родословной семьи. Знакомство с происхождением имен Привлечение к организации и проведению  Консультация	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Создать положительную эмоциональную обстановку Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации
	4	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Консультация	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни
Февраль	1	«День Защитника Отечества»  «Защитники Отечества» День открытых дверей – «Наша спортивная семья»	Праздник физкультурно-музыкальный  Фотовыставка Выставка рисунков детей	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Создать положительную эмоциональную обстановку

	2	«Ребенок дома»	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей
	3	«Зимние прогулки»  «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Беседа  Консультация	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
	4	«Я люблю свою семью»  «Упражнения для развития правильной осанки»	Выставка рисунков  Рекомендации	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки
Март	1	Праздник «Нам не страшны преграды, если мама рядом» «Упражнения для развития правильной осанки» «Широкая Масленица»	Праздник музыкально-физкультурный  Консультация  Физкультурный праздник	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной игровой деятельности Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ
	2	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома» «Спортивный уголок»	Беседа  Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
	3	«Мой мяч»  «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Консультация  Беседа	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей
	4	Неделя здоровья с 25 по 29 марта	Помощь родителей в организации	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Апрель	1	«Спортивная семья»	Консультация	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	2	«Физкульт-Ура»	Рекомендации	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Пропаганда здорового образа жизни
	3	Босиком за здоровьем»	Консультация	Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей
	4	«Движение и здоровье»  «Красивая осанка» «Развиваем ловкость у детей»	Консультация  Беседа, рекомендации	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки

				Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
Май	1	«Спорт, спорт, спорт» «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Фотовыставка Консультация	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	2	«День Победы» «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» «Упражнения для профилактики плоскостопия»	Праздник физкультурно-музыкальный Рекомендации Консультация	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
	3	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» «Осторожно – Лето» «Закаливание детей в летний период»	Беседа Консультация	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
	4	«Наши достижения» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Родительское собрание Рекомендации	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы с родителями Составление плана работы на следующий год Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях
Июнь	1	День открытых дверей  «День защиты детей»	Выставка поделок ко дню защиты детей Подготовка театрализованного представления Физкультурный праздник	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Пропаганда здорового образа жизни Доставить детям радость общения с родителями Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях

### 3.5.2. План спортивных праздников и развлечений

Месяц.	Тема.	Группа.	Ответств.
I кв. Сентябрь.	Спортивный праздник «Дружим со спортом»	Средний и старший дошкольный	

Октябрь.	Спортивный досуг- «Чистота- залог здоровья!»	возраст Старшая группа	Инструктор по физическому воспитанию
Ноябрь.	Спортивное развлечение - «По дорогам к доброму здоровью!»	Средняя группа	
<b>II кв.</b> Декабрь.	Спортивное развлечение - Путешествие в страну «Неболек».	Средняя группа	Инструктор по физическому воспитанию
Январь.	<u>Зимний спортивный праздник</u> «Зарница»	Старшая группа	
Февраль.	Развлечение с эстафетами «Долина веселых движений».	Средний и старший дошкольный возраст	
<b>III кв.</b> Март.	Спортивное развлечение- «День здоровья».	Старшая группа	Инструктор по физическому воспитанию
Апрель.	Спортивный праздник- «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Средняя группа	Инструктор по физическому воспитанию
Май.	«Спортивно – музыкальный праздник, посвященный Международному дню защиты детей «Мир детства»	Средний и старший дошкольный возраст	Инструктор по физическому воспитанию и музыкальный рук.

### 3.5.1.Технология проектной деятельности .

Тема проекта	Срок реализации	Цель	Ожидаемый результат
«Неделя здоровья».	2015 год	Цель – формирование модели поведения дошкольников в экстремальных ситуациях и создание условий для мотиваций у детей на здоровый образ жизни.	. В результате реализации проекта , дети освоили элементарные приёмы оказания первой медицинской помощи, у них расширились знания о наличии витаминов во фруктах и овощах, представления о возможных опасных ситуациях, они овладели

			элементарными знаниями, которые помогли выбрать наиболее рациональный путь к здоровью. Родители, в процессе совместной деятельности, получили необходимые рекомендации по формированию у детей здорового образа жизни
<b>«Папа, мама, я – спортивная семья»</b>	2015 год	Цель - сплотить детский коллектив и коллектив родителей ,в совместной деятельности прививать любовь к спорту, активному отдыху и здоровому образу жизни	В результате проект «Папа, мама ,я спортивная семья» разрешил проблему ,реализовал поставленные задачи. Родители с огромным желанием приняли участие в оформлении спортивных альбомов, как заключительный этап проекта
<b>«Здоровые дети, здоровая семья»</b>	2015 год	Цели: развивать потребности ребенка в знаниях о своём здоровье, обучать детей оценивать и прогнозировать	В результате у детей и их родителей сформированы навыки на здоровый образ жизни, расширение представлений о спектре здоровых жизненных альтернатив и вовлечение их в здоровые формы проведения свободного времени и досуга.
<b>«Здоровое детство»</b>	2016 год	Цель- формировать у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.	У детей повысился интерес к физическим упражнениям и спорту; обогатились знания воспитанников о спорте , яркими впечатлениями ;у родителей сформировалось представления о создании благоприятного эмоционального климата для полноценного развития ребенка. Родители были вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»
<b>«Если хочешь быть здоров»</b>	2016 год	Цель- Научить ребенка заботиться о своем здоровье.	Родители стали понимать свою ответственность за сохранение своего здоровья и здоровья своих детей. Родители с



			огромным желанием приняли участие в совместном соревновании с детьми, как заключительный этап проекта, поделились своими впечатлениями . Дети с удовольствием участвовали в конкурсах, играх, эстафетах, дошкольники получили хорошее настроение и положительные эмоции. Пополнили знания и представления, как проходят занятия физкультурой в первом классе .
<b>«Необычный мяч»</b>	2017 год	<b>Цель:</b> Информировать родителей и детей об истории мяча, его разновидностях, многообразии игр с ним.	Родители и дети познакомились с историей мяча. Возросшее желание родителей в дальнейшем обогатить спортивный зал не традиционными мячами. Увлечённое использование мячей детьми в группе в самостоятельной деятельности и отличные спортивные показатели работы с мячом.
<b>«Счастливая семья – здоровый ребенок»</b>	2017 год	<b>Цель-</b> Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.	Проект «Здоровая семья – здоровый ребенок» позволил реализовать поставленные задачи. Родителей с удовольствием приняли участие в совместной работе над проектом. Отметили улучшение атмосферы в семье, взаимопонимание с ребенком. Форма проекта показала свою результативность: родители охотнее принимают участие в таких нетрадиционных формах работы и жизни детского сада.

<b>«Неделя здоровья»</b>	2017 год	Цель-Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.	В результате работы в данном направлении была интересна не только педагогам, но и детям и их родителям, так как они были вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволило им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.
<b>«Здоровая семья- здоровая страна»</b>	2017 год	<b>Цель :</b> формирование у детей и родителей поведенческих стереотипов, связанных с низким уровнем мотивации на здоровый образ жизни через организацию семейного досуга.	В результате проекта : позволило повысить рост уровня физической подготовленности ребенка и взрослого , развитие творческих способностей, изменение психологического и социального статуса семей положительно сказалось на состоянии физического, социально-психологического, духовно-нравственного здоровья социума.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Календарный учебный график кружка

Объём образовательной нагрузки	Старшая группа «Звёздочки» 5-6лет	Средняя группа «Колокольчики» 4-5 лет
<b>2. Кружок «Крепыши»</b>		
В неделю	1	1
В год	34	34
Время НОД	25 мин	30 мин

#### Режим занятий обучающихся

Виды услуг	Возраст детей	Сроки	Исполнитель
Кружок «Крепыши» спортивные и подвижные игры	Средняя гр.	среда 15:40 – 16:05	Инструктор по ФИЗО Конева Ан-

	Старшая гр.	Понедельник 15:40 – 16:10	Желина Анатольевна
--	-------------	------------------------------	--------------------

### 3.2 Циклограмма распределения рабочего времени инструктора ФИЗО

График проведения занятий: 2 раз в неделю во второй половине дня; продолжительность занятий 20 - 30 минут (с учётом возрастных особенностей детей). Наполняемость группы не более 11 человек.

#### Циклограмма

Дни недели	Вид деятельности, время проведения
<b>Понедельник 15.00-17.00</b>	15.00-15.20 взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.) 15.20-15.30- индивидуальные беседы с детьми 15.30-15.40- подготовка к занятию кружка 15.40-16.10- оздоровительный кружок 16.10-16.20- уборка оборудования после занятия 16.20-17.00- индивидуальная работа с родителями 1 раз в неделю – спортивно –оздоровительный досуг 1 раз в месяц – развлечение для детей и их родителей
<b>Среда 15.00-17.00</b>	15.00-15.20 взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.) 15.20-15.30- индивидуальные беседы с детьми 15.30-15.40- подготовка к занятию кружка 15.40-16.10- оздоровительный кружок 16.10-16.20- уборка оборудования после занятия 16.20-17.00- индивидуальная работа с родителями 1 раз в неделю – спортивно –оздоровительный досуг 1 раз в месяц – развлечение для детей и их родителей

### 3.5.2 Материально-техническое обеспечение

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

#### Оборудование зала

1. Шведская стенка
2. Зеркальная стена
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («хопы»)
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног

13. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1 см)
15. Кольца от серсо
16. Веревки
17. Дорожки со следочками
18. Диск «Здоровье»
19. Резиновые кольца для кистей рук

#### **Вспомогательное оборудование**

1. Магнитофон
2. Аудиокассеты, CD-диски.

### **3.6. Программно-методическое обеспечение**

#### **Литература**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
4. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
5. Доронина Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
6. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
7. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
8. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
9. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
10. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
11. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
12. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66

