

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 17 общеразвивающего вида»**

Принято на Педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад №17»  
Протокол № 6 от 24.08.2021 г.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ «Детский сад №17»  
\_\_\_\_\_ Маммаева П.С.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Дополнительное  
образование**

## **«Здоровячок»**

**Программа кружка по физическому  
развитию детей младшего дошкольного  
возраста (3-4 года)**

**Руководитель кружка:**  
физ.инструктор Магарамова Г.А.

**Махачкала  
2021**

## Содержание

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
- цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	5
- принципы и подходы к формированию Программы;.....	5
- значимые для разработки характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (характеристика возрастных особенностей воспитанников).....	7
1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы).....	8
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>9</b>
2.1. Перспективный план.....	9
2.2. Учебно – календарный план.....	15
2.3. Работа с родителями .....	21
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>21</b>
3.1. Расписание занятий.....	21
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	22
3.3. Литература .....	23
Приложение	
Диагностика .....	24

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ,

- Федеральным законом от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;

- Приказом Министерства просвещения России № 236 от 15.05.2020 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказом Министерства просвещения России № 373 от 31 июля 2020 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

- Приказом министерства Просвещения РФ от 8 сентября 2020г. № 471 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования, утверждённый Приказом Министерства Просвещения РФ от 15 мая 2020г. № 236.

- Постановлением от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением от 30.06.2020 N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» с изм. с декабря 2020

- Письмом Минобрнауки России от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью

с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно–нравственных качеств.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. А также на профилактику заболеваний и исправление некоторые несовершенства в здоровье ребенка с помощью коррекционных упражнений и корригирующей гимнастики, оздоровительных, игровых упражнений. Просвещение родителей в области оздоровления дошкольников. Вовлечение родителей в спортивную жизнь ребенка с малых лет.

### **Обоснование актуальности программы**

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка. В ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» сказано: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического развития личности ребенка».

А в «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей».

Важным условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом.

На современном этапе ситуация в обществе такова, что практически ни один ребенок не рождается абсолютно здоровым. В подавляющем большинстве

дети, начиная с раннего возраста, уже страдают дефектом движений, нарушением осанки и плоскостопия, заболеваниями глаз, нервной системы. Одним из актуальных вопросов является введение форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста.

Считаю, что самой эффективной формой работы с семьей по данному вопросу являются занятия в кружках и семейных клубах, позволяющих осуществлять полноценный, индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка.

Анализ работы в летний период показал высокую заболеваемость детей в адаптационный период, у большинства детей плоскостопие, нарушение осанки, сердечно-сосудистые заболевания, кожные, дефицит веса. Поэтому возникла потребность в организации кружка «Здоровячок», работа которого направлена на оздоровление детей, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний, профилактику нарушений органов зрения, формирование психического развития.

Родителям будет предложено сообщение старшей медицинской сестры, инструктора физической культуры, воспитателя. В практической части совместно с родителями планируем обсуждать новые методы оздоровления детей в условиях детского сада и семьи.

### **Новизна**

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

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** - формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки, содействие правильному физическому развитию детей.

### **Задачи:**

- ✓ Закрепить знание детей и их родителей о сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ Привлечь родителей в дошкольную жизнь своего ребенка;
- ✓ Формирование представления о самом себе и своем теле;
- ✓ Расширять знания о частях тела и их значимости;
- ✓ Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью;
- ✓ Воспитывать желание следить за своим здоровьем;
- ✓ Формирование правильной осанки;
- ✓ Профилактика плоскостопия и его коррекция;
- ✓ Профилактика ОРЗ, заболеваний дыхательных путей, Заболеваний органов зрения;
- ✓ Укреплять здоровье;
- ✓ Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

#### **Принципы построения программы:**

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Инструктор, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### **Значимые для разработки характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (характеристика возрастных особенностей воспитанников).**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка,

неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

## **1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы).**

### **Ожидаемый результат:**

- ✓ Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- ✓ Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
- ✓ Разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми и их родителями, обеспечивают двигательную активность детей, родителей, тактильному контакту детей и родителей, поднятие эмоционального настроения во время занятий.

### **Итоговый анализ**

- ✓ Изучение результатов диагностирования развития детей (текущий мониторинг).
- ✓ Оформление результатов работы.
- ✓ Совместная выработка рекомендаций по совершенствованию педагогического процесса в рамках программы.

## **1.3. Срок реализации программы 1 год.**

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Модель образовательного процесса:

#### Перспективный план работы кружка

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Всего занятий в год	Количество часов в год
15 минут	1 раз	36	36

#### Перспективный план работы кружка

Месяц	неделя	Название занятия	Общее количество учебных часов
Сентябрь	1	<b>ОБЖ</b> Дыхательная гимнастика	1
		Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием	
	2	<b>Как закаляться</b> Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	1
		3	
4	<b>Руки, ноги и я</b> Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации		1

		Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	
Октябрь	1	<b>Как закаляться</b> Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	<b>1</b>
	2	<b>Забота о глазах</b> Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	<b>1</b>
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	<b>1</b>
	4	<b>Неболейте</b> <u>Чтобы нам не болеть</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	<b>1</b>
Ноябрь	1	<b>Как закаляться</b> Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	<b>1</b>
	2	<b>Забота о глазах</b> Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.	<b>1</b>

		Упражнения на релаксацию	
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	<b>1</b>
	4	<b>Руки, ноги и я</b> Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные дагестанские 1 народные игры с бегом и прыжками.	<b>1</b>
Декабрь	1	<b>Как закаляться</b> Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	<b>1</b>
	2	<b>Забота о глазах</b> Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	<b>1</b>
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	<b>1</b>
	4	<b>Неболейте</b> Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по	<b>1</b>

		желанию детей Упражнения на релаксацию	
Январь	2	<b>Как закаляться</b> Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж	1
		Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	1
	4	<b>Руки, ноги и я</b> Здоровые ножки идут по дорожке Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные дагестанские народные игры с бегом и прыжками.	1
Февраль	1	<b>Как закаляться</b> Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	1
	2	<b>Неболейте</b> <u>Чтобы нам не болеть</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	1

	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	1
	4	<b>Руки, ноги и я</b> Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные дагестанские народные игры с бегом и прыжками.	1
Март	1	<b>Как закаляться</b> Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	1
	2	<b>Забота о глазах</b> Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	1
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	1
	4	<b>Руки, ноги и я</b> Здоровые ножки идут по дорожке Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и	1

		координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	
Апрель	1	<b>Как закаляться</b> Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	1
	2	<b>Забота о глазах</b> Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	1
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Спорт - это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта	1
	4	<b>Руки, ноги и я</b> Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	1
Май	1	<b>Как закаляться</b> Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	2
	2	<b>Неболейка</b> <u>Итоговый</u>	1

		Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Спорт - это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта	1
	4	<b>Неболейка</b> <u>Итоговый</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	1
		<b>Итого</b>	<b>36</b>

### Учебно-календарный план

Месяц	Неделя	Планирование
Сентябрь	1	<b>ОБЖ</b> Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием
	2	<b>Как закаляться</b> Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b>

		<p>Скелет - наша опора  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры</p>
	4	<p><b>Руки, ноги и я</b>  Здоровые ножки идут по дорожке  Упражнения на развитие равновесия и координации  Точечный массаж и самомассаж  Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.</p>
Октябрь	1	<p><b>Как закаляться</b>  Если хочешь быть здоров  Дыхательная гимнастика  Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж  Упражнения на релаксацию</p>
	2	<p><b>Забота о глазах</b>  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию</p>
	3	<p><b>Мышцы, кости и суставы</b>  Скелет — наша опора  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры</p>
	4	<p><b>Неболейте</b>  <u>Чтобы нам не болеть</u>  Дыхательная гимнастика  Точечный массаж и самомассаж  Упражнения и подвижные игры по желанию детей  Упражнения на релаксацию</p>
Ноябрь	1	<p><b>Как закаляться</b>  Если хочешь быть здоров  Дыхательная гимнастика  Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж  Упражнения на релаксацию</p>

	2	<p><b>Забота о глазах</b>  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию</p>
	3	<p><b>Мышцы, кости и суставы</b>  Скелет — наша опора  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры</p>
	4	<p><b>Руки, ноги и я</b>  Здоровые ножки идут по дорожке  Упражнения на развитие равновесия и координации  Точечный массаж и самомассаж  Упражнения и подвижные дагестанские народные игры с бегом и прыжками.</p>
Декабрь	1	<p><b>Как закаляться</b>  Сохрани свое здоровье сам  Дыхательная гимнастика  Точечный массаж и самомассаж  Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию</p>
	2	<p><b>Забота о глазах</b>  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию</p>
	3	<p><b>Мышцы, кости и суставы</b>  Осанка - стройная спина  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.</p>
	4	<p><b>Неболейте</b>  Чтобы нам не болеть  Дыхательная гимнастика  Точечный массаж и самомассаж  Упражнения и подвижные игры по желанию детей</p>

		Упражнения на релаксацию
Январь	2	<b>Как закаляться</b> Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж
		Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.
	4	<b>Руки, ноги и я</b> Здоровые ножки идут по дорожке Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные дагестанские народные игры с бегом и прыжками.
Февраль	1	<b>Как закаляться</b> Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию
	2	<b>Неболейте</b> <u>Чтобы нам не болеть</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.

	4	<p><b>Руки, ноги и я</b>  Здоровые ножки идут по дорожке  Упражнения на развитие равновесия и координации  Точечный массаж и самомассаж  Упражнения и подвижные дагестанские народные игры с бегом и прыжками.</p>
Март	1	<p><b>Как закаляться</b>  Если хочешь быть здоров  Дыхательная гимнастика  Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж  Упражнения на релаксацию</p>
	2	<p><b>Забота о глазах</b>  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию</p>
	3	<p><b>Мышцы, кости и суставы</b>  Осанка - стройная спина  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.</p>
	4	<p><b>Руки, ноги и я</b>  Здоровые ножки идут по дорожке  Здоровые ножки идут по дорожке  Упражнения на развитие равновесия и координации  Точечный массаж и самомассаж  Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.</p>
Апрель	1	<p><b>Как закаляться</b>  Если хочешь быть здоров  Дыхательная гимнастика  Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж  Упражнения на релаксацию</p>
	2	<p><b>Забота о глазах</b>  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных</p>

		анализаторов. Упражнения на релаксацию
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
	4	<b>Руки, ноги и я</b> Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.
Май	1	<b>Как закаляться</b> Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию
	2	<b>Неболейка</b> <u>Итоговый</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием
	3	<b>Мышцы, кости и суставы</b> Спорт- это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
	4	<b>Неболейка</b> <u>Итоговый</u> Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием

### 2.3. Работа с родителями

- Обсуждение разных точек зрения.
- Решение проблемных задач семейного воспитания.
- Ролевое проигрывание ситуаций.
- Тренинговые игровые упражнения и задания.
- Анализ родителями и педагогами поведения ребенка.
- Обращение к опыту родителей.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа ориентирована на детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет и предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия в младшей группе 15 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале по подгруппам.

### Методы и приемы работы:

- Наблюдения,
- рассматривание картин,
- беседы познавательно-эвристического характера,
- разнообразные дидактические и развивающие игры:
- игровые упражнения,
- эксперименты и опыты,
- валеологические тесты и задачи.

### 3.1. Расписание занятий

День недели	Время проведения
среда	16.00-16.15
пятница	16.00-16.15

### 3.2. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
---	--------------	------------

<b>1</b>	Гимнастическая стенка	2
<b>2</b>	Гимнастическая скамейка	2
<b>3</b>	Дуги для подлезания	3
<b>4</b>	Мячи разных размеров, массажные	По количеству детей
<b>5</b>	Стойки для прыжков	2
<b>6</b>	Настенные мишени	2
<b>7</b>	Скакалки	По количеству детей
<b>8</b>	Кубики	По количеству детей
<b>9</b>	Мешочки с песком	По количеству детей
<b>10</b>	Флажки	По количеству детей

### 3.3. Литература

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
2. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. Москва, 2007.
3. Идрисова З.И. Подвижные игры народов Дагестана. Махачкала: ДИПКПК, 2014.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей средней группы. М., 2006.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Москва, 2003.
6. Филиппова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». «Детство-Пресс» 2005.

**Диагностика  
Образовательная область «Физическое развитие»**

№ п/п	ФИО ребенка	Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
Итоговый показатель по группе (среднее значение)									

Выводы  
(сентябрь) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Выводы  
(май) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_