

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 20 «ЮГОРКА»  
(МБДОУ №20 «ЮГОРКА»)**

СОГЛАСОВАНО  
решением управляющего  
совета МБДОУ №20  
«Югорка» протокол №74 от  
11.07.2025

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 14.07.2025  
№ДС20-11-145/5  
Заведующий МБДОУ №20 «Югорка»  
О.В.Собакинских

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета МБДОУ №20  
«Югорка» Протокол №5 от  
11.07.2025

Подписано электронной подписью Сертификат:  
3427224552B307746AC472C44ACE804C  
Владелец:  
Собакинских Оксана Владимировна  
Действителен: с 09.07.2024 по 02.10.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок»**

Срок реализации программы: 9 месяцев  
Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Автор-составитель программы:  
Садретдинова А.А. педагог  
дополнительного образования

Сургут, 2025 г.

### **Аннотация программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предназначена для детей 3-7 лет и направлена на содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами физкультурно-оздоровительной гимнастики.

Занятия проводятся через групповые занятия с детьми во второй половине дня, два раза в неделю в количестве 76 часов в год.

Данная программа окажет существенную помощь педагогам дошкольных образовательных учреждений, руководителям кружков дополнительного образования в профилактике и укреплении здоровья детей.

Возраст обучающихся 3-7 лет

Объем программы в часах: в год 76 часов.

Срок обучения 4 года

**Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы  
«Здоровячок»**

Название программы	«Здоровячок»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Садретдинова Алина Анасовна, педагог дополнительного образования
Год разработки/модификации	2025 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Приказ от 14.07.2025 №ДС20-11-144/5 Управляющий совет МБДОУ №20 «Югорка» протокол № 5 от 11.07.2025
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	отсутствует
Цель	Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга.
Задачи	<p><b>Для детей 3-4 лет:</b></p> <p><b>Образовательные:</b> Формировать интерес к двигательным играм и упражнениям через образы и сюжетные игры. Формировать у детей интерес к занятиям и привычки к здоровому образу жизни. Познакомить детей с терминами: гибкость, сила, равновесие, выносливость, физические качества.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать основные движения: ходьба, бег, прыжки, простые наклоны, потягивания, приседания в игровой форме. Развивать координацию и чувство равновесия через простые имитационные упражнения в игровой обстановке. Развивать у детей двигательные качества и способности.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать умение слушать инструктора и выполнять элементарные движения по показу. Создавать положительный эмоциональный настрой и интерес к совместным занятиям. Воспитывать уважение друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности</p> <p><b>Для детей 4-5 лет:</b></p>

	<p><b>Образовательные:</b> Совершенствовать основные двигательные навыки: приседания, потягивания, повороты, наклоны, прыжки с продвижением. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Освоить элементы стретчинга, точечного массажа</p> <p><b>Развивающие:</b> Учить детей согласовывать свои движения с движениями других (групповые упражнения). Развивать гибкость и пластичность через игровые упражнения на растяжку. Развивать внимание, воображение и память через выполнение движений по словесной инструкции и образцу.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать самостоятельность и инициативу в выборе движений в рамках заданного сюжета.</p> <p><b>Для детей 5-6 лет:</b></p> <p><b>Образовательные:</b> Усложнять двигательные задания: включать упражнения на статическую растяжку, удержание поз, чередование динамических и статических упражнений. Формировать правильную осанку и профилактику плоскостопия через специальные упражнения.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать координацию, ловкость, выносливость и силу через более сложные игровые упражнения. Развивать умение работать в паре и группе, выполнять синхронные движения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать у детей позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Стимулировать творческое проявление: дети могут предлагать свои движения в рамках сюжета.</p> <p><b>Для детей 6-7 лет:</b></p> <p><b>Образовательные:</b> Формировать потребность в здоровом образе жизни Совершенствовать элементы стретчинга, точечного массажа Обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Развивающие:</b> Развивать физические качества; Развивать координацию движений, крупной и мелкой моторики. Правильно выполнять основные движения.</p> <p><b>Воспитательные:</b> Воспитывать у детей позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Воспитывать дружелюбие, организованность и соблюдение правил при проведении игр и эстафет.</p>
Планируемые результаты освоения	<p><b>Целевые ориентиры для детей 3 – 4 лет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает</li> </ul>

<p>программы</p>	<p>статические позы до 5 – 8 секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;</li> <li>• У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;</li> <li>• Ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении;</li> <li>• Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.</li> </ul> <p><b>Целевые ориентиры для детей 4 - 5 лет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 7 - 10 секунд;</li> <li>• Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;</li> <li>• У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;</li> <li>• Ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;</li> <li>• Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.</li> </ul> <p><b>Целевые ориентиры для детей 5-6 лет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 12 секунд;</li> <li>• Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;</li> <li>• Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;</li> <li>• Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;</li> <li>• Ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;</li> <li>• Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Целевые ориентиры для детей 6-7 лет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 – 15 секунд;</li> <li>• Ребенок активно сопоставляет название основных поз с их выполнением, осознанно выполняет движения и может объяснить их смысл</li> <li>• Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;</li> <li>• Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью, координацией;</li> <li>• Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в выборе способов выполнения упражнений, активно включается в коллективные формы двигательной деятельности.</li> </ul>
------------------	--

Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю /год	2 часа в неделю / 76 часов
Возраст обучающихся	3-7 лет.
Формы занятий	Подгрупповая по 5-9 чел.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет Творческий Центр Сфера 2014 год.</li> <li>- Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2014 год.</li> <li>- Горбатенко О.Ф. «Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ»Учитель, 2008.г.</li> <li>- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. 2016 год</li> <li>- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников, Москва, 2003г.</li> </ul>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.	<p>Спортивный зал.</p> <p>Спортивные пособия: мешочки, палки гимнастические, фитболы, обручи, скакалки, мячи разного диаметра, мячи баскетбольные, массажные мячи малого диаметра, гимнастическая стенка, массажные коврики, гимнастические палки, гантели, ребристые и наклонные доски;</p>

## **Пояснительная записка**

Данная программа «Здоровячок» предназначена для формирования у дошкольников сознательного отношения к собственному здоровью. Программа позволяет педагогу интегрировать свою педагогическую деятельность в разных направлениях воспитания и образования детей, используя инновационные формы, методы и приемы в организации процесса формирования здорового образа жизни дошкольников.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

6. Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №20 «Югорка».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

### **Актуальность программы:**

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Н.И. Дворкина, В.А. Пегов, и др.). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств (Н.Сладкова, О.В. Решетняк и Т.А. Банникова). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н.Т. Терехова, А.В. Запорожец и др., А.П. Ерастова).

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное направление в системе физического воспитания.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации физического развития и направленности средств физического развития на борьбу с гиподинамией.

### **Новизна программы:**

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее

время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с №20 «Югорка» в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также, аэробика на фитболах и элементы стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа.

**Направленность:**

Физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:**

Стартовый

**Отличительные особенности программы:**

Практическая значимость программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок» очевидна при наличии положительной динамики физического и психического развития детей в условиях ДОУ.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте 3-7 лет

**Количество обучающихся в группе:** 5-9 человек.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев

**Объем программы:** 76 часов

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 30 минут (1 академический час)

**Форма(ы) обучения:** очная.

**Цель программы:** Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга.

**Задачи программы:**

**Для детей 3-4 лет:**

**Образовательные:**

- Формировать интерес к двигательным играм и упражнениям через образы и сюжетные игры. Формировать у детей интерес к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

- Познакомить детей с терминами: гибкость, сила, равновесие, выносливость, физические качества.

**Развивающие:**

- Развивать основные движения: ходьба, бег, прыжки, простые наклоны, потягивания, приседания в игровой форме. Развивать координацию и чувство равновесия через простые имитационные упражнения в игровой обстановке.

- Развивать у детей двигательные качества и способности.

**Воспитательные:**

- Воспитывать умение слушать инструктора и выполнять элементарные движения по показу. Создавать положительный эмоциональный настрой и интерес к совместным занятиям.

- Воспитывать уважение друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности

#### **Для детей 4-5 лет:**

##### **Образовательные:**

- Совершенствовать основные двигательные навыки: приседания, потягивания, повороты, наклоны, прыжки с продвижением.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни.
- Освоить элементы стретчинга, точечного массажа

##### **Развивающие:**

- Учить детей согласовывать свои движения с движениями других (групповые упражнения).
- Развивать гибкость и пластичность через игровые упражнения на растяжку.
- Развивать внимание, воображение и память через выполнение движений по словесной инструкции и образцу.

##### **Воспитательные:**

- Воспитывать самостоятельность и инициативу в выборе движений в рамках заданного сюжета.

#### **Для детей 5-6 лет:**

##### **Образовательные:**

- Усложнять двигательные задания: включать упражнения на статическую растяжку, удержание поз, чередование динамических и статических упражнений.
- Формировать правильную осанку и профилактику плоскостопия через специальные упражнения.

##### **Развивающие:**

- Развивать координацию, ловкость, выносливость и силу через более сложные игровые упражнения («велосипед», «змейка», «мостик»).
- Развивать умение работать в паре и группе, выполнять синхронные движения.

##### **Воспитательные:**

- Воспитывать у детей позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- Стимулировать творческое проявление: дети могут предлагать свои движения в рамках сюжета.

#### **Для детей 6-7 лет:**

##### **Образовательные:**

- ✚ Формировать потребность в здоровом образе жизни
- ✚ Совершенствовать элементы стретчинга, точечного массажа
- ✚ Обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.

**Развивающие:**

- ✚ Развивать физические качества;
- Развивать координацию движений, крупной и мелкой моторики.
- Правильно выполнять основные движения.

**Воспитательные:**

- ✚ Воспитывать у детей позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- ✚ Воспитывать дружелюбие, организованность и соблюдение правил при проведении игр и эстафет.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ****Учебный план для детей 3-4 лет**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Контрольно-проверочная	1	-	1	Упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.
2	Тренировочные занятия	65	1	64	Упражнения в ходьбе и беге, с предметами и без предметов, подвижные игры, самомассаж.
3	Поиграем	9	-	9	Развлечение
4	Диагностика	1	-	1	Упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие
	Итого	76	1	75	

**Содержание учебного плана для детей 3-4 лет.****1. Контрольно-проверочная (1ч)**

**Теория:** изучение техники безопасности при нахождении в спортивном зале.

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.

**2. Тренировочные занятия (65ч)**

**Теория:** беседы о здоровье, гигиене, о правильном дыхании.

**Практика:**

- упражнения в ходьбе и беге,
- упражнения с предметами и без предметов, полоса препятствий
- веселый тренинг «Качалочка», «Морская звезда», «Самолет», «Ах,

ладошки», «Покачай малышку», «Танец медвежат», «Паровозик», «Ножницы», «Плавание на байдарке».

- подвижные игры «Солнышко и дождик», «Догони меня», «Еж с ежатами», «Самолеты», «Веселые зайчата», «Заячий концерт», «Грачи и автомобиль», «Лягушки»

- игра малой подвижности «Море волнуется», «Найди игрушку», «Гимнастика», «По ровненькой дорожке», «Холодно-жарко», «Великаны и гномы»

- самомассаж (точечный массаж и дыхательная гимнастика)

### 3. Поиграем (9ч)

**Теория:** знакомство с правилами игры.

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)

- ритмический танец «Ковбой»

- игровые упражнения «Перенеси кубики», «Перенеси кегли», «Сбей кегли», «Мяч по скамейке»

- игра «Салют», «Перебрось мяч»

### 4. Диагностика (1ч)

**Теория:** повторение о правильном дыханий во время выполнения упражнений, ходьбы и бега.

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)

- упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.

## Учебный план для детей 4-5 лет

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Контрольно-проверочная	1	-	1	Упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.
2	Тренировочные занятия	65	1	64	Упражнения в ходьбе и беге, с предметами и без предметов, подвижные игры, самомассаж.
3	Поиграем	9	-	9	Развлечение
4	Диагностика	1	-	1	Упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие
	Итого	76	1	75	

## Содержание учебного плана для детей 4-5 лет.

### 1. Контрольно-проверочная (1ч)

**Теория:** знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.

**2. Тренировочные занятия (65ч)**

**Теория:** общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

**Практика:**

- упражнения в ходьбе и беге,
- упражнения с предметами и без предметов, полоса препятствий
- веселый тренинг «Потягивание», «Цапля», «Карусель», «Стойкий оловянный солдатик», «Маленький мостик», «Колобок», «Птица», «Велосипед»
- подвижные игры «Догони мяч», «Мы – осенние листочки», «Медведь», «Не боимся мы кота», «Снежинки и ветер», «Жуки», «Цыплята на полянке»
- игра малой подвижности «Поиграем», «Едет, едет паровоз», «Воздушный шар», «Скажи и покажи», «Пингвины на льду», «Зимние забавы», «Деревья и птицы»
- самомассаж (точечный массаж и дыхательная гимнастика)

**3. Поиграем (9ч)**

**Теория:** знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- ритмический танец «Ламбада»
- игровые упражнения «Перенеси мяч», «Переправа», «Прыжки через набивные мячи», «Мотальщики»
- игра «Чья команда быстрее соберется?»

**4. Диагностика (1ч)**

**Теория:** техника выполнения упражнений.

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.

**Учебный план для детей 5-6 лет**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Контрольно-проверочная	1	-	1	Упражнения на гибкость, выносливость, быстроту,

					статическое равновесие.
2	Тренировочные занятия	65	1	64	Упражнения в ходьбе и беге, с предметами и без предметов, подвижные игры, самомассаж.
3	Поиграем	9	-	9	Развлечение
4	Диагностика	1	-	1	Упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие
	Итого	76	1	75	

### Содержание учебного плана для детей 5-6 лет.

#### 1. Контрольно-проверочная (1ч)

**Теория:** Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.

#### 2. Тренировочные занятия (65ч)

**Теория:** Знакомство с упражнениями для растяжки, техникой выполнения упражнений.

**Практика:**

- упражнения в ходьбе и беге,
- упражнения с предметами и без предметов, полоса препятствий
- веселый тренинг «Катание на морском коньке», «Насос», «Растяжка ног», «Ракета», «Крокодил»
- подвижные игры «Возьми платочек», «Собери мячи», «По местам», «Мороз – Красный нос», «Мяч соседу», «Вдвоем в одном обруче»
- игра малой подвижности «Щука», «Подкрадись не слышно», «Разверни круг», «Пустое место», «Парк аттракционов», «Тик-так»
- самомассаж (точечный массаж и дыхательная гимнастика)

#### 3. Поиграем (9ч)

**Теория:** объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение»

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- ритмический танец «Цыганский»
- игровые упражнения «Нарисуй солнышко», «Меткий стрелок», «Прокати набивные мячи», «Прыжки через набивные мячи», «Мяч через сетку»
- эстафеты

#### 4. Диагностика (1ч)

**Теория:** техника выполнения упражнений.

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.

### Учебный план для детей 6-7 лет

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Контрольно-проверочная	1	-	1	Упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.
2	Тренировочные занятия	65	1	64	Упражнения в ходьбе и беге, с предметами и без предметов, подвижные игры, самомассаж.
3	Поиграем	9	-	9	Развлечение
4	Диагностика	1	-	1	Упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие
	Итого	76	1	75	

### Содержание учебного плана для детей 6-7 лет.

#### 1. Контрольно-проверочная (1ч)

**Теория:** напомнить основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви.

#### **Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.

#### 2. Тренировочные занятия (65ч)

**Теория:** знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

#### **Практика:**

- упражнения в ходьбе и беге,
- упражнения с предметами и без предметов, полоса препятствий
- веселый тренинг «Достань мяч», «Гусеница», «Экскаватор», «Ловкий чертенок», «Лодочка»
- подвижные игры «Успей выбежать», «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Удочка», «Снежная Королева», «Классики», «Вышибалы»
- игра малой подвижности «Узнай по голосу», «Змея», «Улитка», «Тихо-громко», «Добрые слова», «Гусиная прогулка»
- самомассаж (точечный массаж и дыхательная гимнастика)

#### 3. Поиграем (9ч)

**Теория:** объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое

движение»

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- ритмический танец «Русский»
- игровые упражнения «Передача мяча над головой», «Посадка и сборка овощей», «Передал - садись», «Прыжки с палкой», «Бросок в корзину», «Переправа по брускам»
- эстафеты

**4. Диагностика (1ч)**

**Теория:** техника выполнения упражнений.

**Практика:**

- разминка (ходьба, бег, дыхательные упражнения)
- упражнения на гибкость, выносливость, быстроту, статическое равновесие.

**Планируемые результаты**

**Целевые ориентиры для детей 3 – 4 лет:**

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;
- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении;
- Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

**Целевые ориентиры для детей 4 - 5 лет:**

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;
- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

**Целевые ориентиры для детей 5-6 лет:**

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 12 секунд;
- Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;;
- Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

- Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;
- Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

### **Целевые ориентиры для детей 6-7 лет:**

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 – 15 секунд;
- Ребенок активно сопоставляет название основных поз с их выполнением, осознанно выполняет движения и может объяснить их смысл
- Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;
- Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью, координацией;
- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в выборе способов выполнения упражнений, активно включается в коллективные формы двигательной деятельности.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Календарный учебный график**

**Количество учебных недель: 38**

**Количество учебных дней: 183**

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 1.09.2025 – 26.12. 2025**

**2 полугодие – 12.01.2026 -29.05.2026**

#### **Календарно-учебный график (3-4 года)**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
	Сентябрь	2		Контрольно-проверочная	1	Организационное занятие.	Физкультурный зал	Упражнения на гибкость, статическое равновесие
		4, 9, 11, 16, 18, 23, 25		Тренировочная	7	Наши ручки, наши ножки	Физкультурный зал	Наблюдение
		30		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра
	Октябрь	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28		Тренировочная	8	Ручка с личиком дружна	Физкультурный зал	Наблюдение

		30		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Ноябрь	4, 6, 11, 13,18, 20, 25		Трениров очная	7	Чем мы слышим?	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		27		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Декабрь	2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25		Трениров очная	8	Чем мы дышим?	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		30		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Январь	11, 13, 15, 20, 22, 27,		Трениров очная	6	Наши пальчики	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		29		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Февраль	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24		Трениров очная	7	Мы спортсмены	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		26		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Март	3, 5, 10,12, 17, 19,24, 26		Трениров очная	8	Стретчинг	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		31		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Апрель	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28		Трениров очная	8	Наша осанка	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		30		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Май	5, 7, 12, 14, 19, 21		Трениров очная	6	Мы спортсмены	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		26		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
		28		Диагност ика	1	Итоговое занятие	Физкул ьтурны й зал	Упражнения на гибкость, статическое равновесие

Всего	76 часов
-------	----------

### Календарно-учебный график (4-5 лет)

№	М е с я ц	Число	Время проведения	Форм а занят ия	Кол -во час ов	Тема занятия	Место прове дения	Форма контроля
	Сентябрь	2		Контроль но-проверочная	1	Организаци онное занятие.	Физкуль турный зал	Упражнения на гибкость, статическое равновесие
		4, 9, 11, 16, 18, 23, 25		Трениров очная	7	Как мы дышим?	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		30		Развлечен ие	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Октябрь	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28		Трениров очная	8	Звонкий мяч	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		30		Развлечен ие	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Ноябрь	4, 6, 11, 13, 18, 20, 25		Трениров очная	7	Птицы	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		27		Развлечен ие	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Декабрь	2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25		Трениров очная	8	Гимнасты	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		30		Развлечен ие	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Январь	11, 13, 15, 20, 22, 27,		Трениров очная	6	Наше тело	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		29		Развлечен ие	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Февраль	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24		Трениров очная	7	Быть здоровыми хотим	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		26		Развлечен ие	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра

	Март	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26		Тренировочная	8	Стретчинг	Физкультурный зал	Наблюдение	
		31		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра	
	Апрель	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28		Тренировочная	8	Оловянный солдатик	Физкультурный зал	Наблюдение	
		30		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра	
	Май	5, 7, 12, 14, 19, 21		Тренировочная	6	Будь здоров	Физкультурный зал	Наблюдение	
		26		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра	
		28		Диагностика	1	Итоговое занятие	Физкультурный зал	Упражнения на гибкость, статическое равновесие	
Всего						76 часов			

### Календарно-учебный график (5-6 лет)

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	2		Контрольно-проверочная	1	Организационное занятие.	Физкультурный зал	Упражнения на гибкость, статическое равновесие
		4, 9, 11, 16, 18, 23, 25		Тренировочная	7	Растяжка ног	Физкультурный зал	Наблюдение
		30		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра
	Октябрь	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28		Тренировочная	8	Осанка – основа здоровья	Физкультурный зал	Наблюдение
		30		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра
	Ноябрь	4, 6, 11, 13, 18, 20, 25		Тренировочная	7	Береги свое здоровье	Физкультурный зал	Наблюдение

		27		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Декабрь	2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25		Трениров очная	8	Гномы в лесу	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		30		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Январь	11, 13, 15, 20, 22, 27,		Трениров очная	6	Почему мы двигаемся?	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		29		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Февраль	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24		Трениров очная	7	Ловкие зверята	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		26		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Март	3, 5, 10,12, 17, 19,24, 26		Трениров очная	8	Вот так ножки	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		31		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Апрель	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28		Трениров очная	8	Пойдем в поход	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		30		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Май	5, 7, 12, 14, 19, 21		Трениров очная	6	В цветочном городе	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		26		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
		28		Диагност ика	1	Итоговое занятие	Физкул ьтурны й зал	Упражнения на гибкость, статическое равновесие
Всего						76 часов		

### Календарно-учебный график (6-7 лет)

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	2		Контрольно-проверочная	1	Организационное занятие.	Физкультурный зал	Упражнения на гибкость, статическое равновесие
		4, 9, 11, 16, 18, 23, 25		Тренировочная	7	Спортивные ребята	Физкультурный зал	Наблюдение
		30		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра
	Октябрь	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28		Тренировочная	8	Ровные спинки	Физкультурный зал	Наблюдение
		30		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра
	Ноябрь	4, 6, 11, 13, 18, 20, 25		Тренировочная	7	Веселые гуси	Физкультурный зал	Наблюдение
		27		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра
	Декабрь	2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25		Тренировочная	8	Волшебная сила массажа	Физкультурный зал	Наблюдение
		30		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра
	Январь	11, 13, 15, 20, 22, 27,		Тренировочная	6	М веселые ребята	Физкультурный зал	Наблюдение
		29		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра
	Февраль	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24		Тренировочная	7	Цирк зажигает огни	Физкультурный зал	Наблюдение
		26		Развлечение	1	Поиграем	Физкультурный зал	Игра
	Март	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26		Тренировочная	8	Стретчинг	Физкультурный зал	Наблюдение

		31		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Апрель	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28		Трениров очная	8	Спортланди я	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		30		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
	Май	5, 7, 12, 14, 19, 21		Трениров очная	6	Будьте здоровы	Физкул ьтурны й зал	Наблюдение
		26		Развлече ние	1	Поиграем	Физкул ьтурны й зал	Игра
		28		Диагност ика	1	Итоговое занятие	Физкул ьтурны й зал	Упражнения на гибкость, статическое равновесие
Всего					76 часов			

### Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 9 человек и отвечающего правилам СанПин;
- шкафы и стеллажи для оборудования,
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, методическая литература.

### Методическое обеспечение программы:

В ходе реализации программы «Здоровячок», занятия проводятся в форме игры, беседы, путешествий, тематических занятий, индивидуальной или подгрупповой работы. В занятиях участвуют один взрослый – педагог дополнительного образования и группа из нескольких детей. Оптимальное количество детей в группе – 6 человек. Максимально количество – 9 детей. Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале на третьем этаже в первую половину дня.

### Методы обучения:

- методы развития силы
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы;
- метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений

сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

- методы развития быстроты движений;
- игровой метод;
- метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.);
- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости
- интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег;
- методы развития гибкости
- метод многократного растягивания;
- музыкально-ритмические упражнения и др.
- методы развития ловкости
- показ;
- объяснение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- повторение;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей группе ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

### **Педагогические технологии**

- Здоровьесберегающие технологии
- Технология развивающего обучения (образовательная программа ДОУ).
- Технология проектной деятельности
- Технология исследовательской деятельности
- Технология ТРИЗ
- Личностно-ориентированная технология
- Информационно-коммуникационные технологии (Интерактивная технология в ДОУ, технология ИКТ)
- Игровая технология (технология имитационного моделирования)
- Технология интегрированного занятия
- Технология проблемного обучения в детском саду
- Технология «Портфолио дошкольника»

## **Формы организации учебного занятия**

При организации физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста можно использовать фронтальную, индивидуальную и подгрупповую формы.

Форма организации деятельности детей.

- показ
- объяснение
- беседы
- разучивание упражнений
- массаж и самомассаж
- дыхательная гимнастика
- подвижная игра
- танец
- малоподвижная игра

### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Вводная часть :

- занимательная разминка
- точечный массаж и дыхательная гимнастика

2. Основная часть:

- общеразвивающие упражнения с предметом или без предмета
- основные виды движений: ходьба, прыжки, ползание, метание, полоса препятствий
- веселый тренинг: упражнения на гибкость

- подвижная игра

3. Заключительная часть:

- малоподвижная игра

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Для проведения занятий необходимы:

- спортивный зал;
- магнитофон, фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
- фитболы;
- скакалки;
- обручи разных размеров;
- флажки разных цветов;
- мячи разных диаметров;
- спортивные коврики по количеству детей;
- различные массажеры;
- ленточки, султанчики;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- форма для занятий (футболки, шорты, носки, чешки или спортивная обувь)

## **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

### Оценочный материал для детей 3-4 лет.

Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза. Вначале обучения и в конце.

Фамилия, имя ребенка	Силы мышц спины			Гибкость			Силы мышц брюшного пресса			Силы мышц брюшного пресса			Силы мышц спины		
	Вис из положения лежа на нижней перекладине (сек)			наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя (см)			подъем туловища за 30 сек			планка			подъем туловища из положения лежа на животе, кол., раз (за 30 сек)		
Критерии	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
		10 и более	5 и более	до 3 раз	5 и более	4-5 см	до 2 см	8 и более	5-8	до 5	10 и более сек	5-10 сек	до 5 сек	10 и более	5-10

Высокий уровень ...3 балла

Средний уровень..... 2 балла

Низкий уровень..... 1 балл

### Оценочный материал для детей 4-5 лет.

Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза. Вначале обучения и в конце.

Фамилия, имя ребенка	Силы мышц спины			Гибкость			Силы мышц брюшного пресса			Силы мышц брюшного пресса			Силы мышц спины		
	подтягивание из положения лежа на нижней перекладине			наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя (см)			подъем туловища за 30 сек			планка			подъем туловища из положения лежа на животе, кол., раз (за 30 сек)		
Критерии	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
		6 и более	3-6 раз	до 3 раз	6 и более	4-5 см	до 4 см	12 и более	9-12	до 12	20 и более сек	10-20 сек	до 10 сек	15 и более	10-15

Высокий уровень ...3 балла

Средний уровень..... 2 балла

Низкий уровень..... 1 балл

### Оценочный материал для детей 5-6 лет.

Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год. Вначале учебного года и в конце.

Фамилия, имя ребенка	Силы мышц спины			гибкость			Силы мышц брюшного пресса			Силы мышц брюшного пресса			Силы мышц спины		
	подтягивание из положения виса лежа на нижней перекладине			наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя (см)			подъем туловища за 30 сек			планка (сек)			подъем туловища из положения лежа на животе, кол., раз		
Критерии	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
		10 и более	4-7 раз	до 3 раз	6 и более	4-5 см	до 4 см	18 и более	14-17	до 13	25 и более сек	15-24 сек	до 14 сек	20 и более	10 - 20

Высокий уровень ...3 балла

Средний уровень..... 2 балла

Низкий уровень..... 1 балл

### Оценочный материал для детей 6-7 лет.

Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников. Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год. Вначале учебного года и в конце.

Фамилия, имя ребенка	Силы мышц спины			гибкость			Силы мышц брюшного пресса			Силы мышц брюшного пресса			Силы мышц спины		
	подтягивание из положения виса лежа на нижней перекладине			наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя (см)			подъем туловища за 30 сек			планка (сек)			подъем туловища из положения лежа на животе, кол., раз		
Критерии	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
		15 и более	7-14 раз	до 6 раз	6 и более	4-5 см	до 4 см	20 и более	15-19	до 15	30 и более сек	15-29 сек	до 15 сек	25 и более	10 - 24

Высокий уровень ...3 балла

Средний уровень..... 2 балла

Низкий уровень..... 1 балл

## **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.**

- Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет Творческий Центр Сфера 2014 год.
- Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2014 год.
- Горбатенко О.Ф. «Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ» Учитель, 2008.г.
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. 2016 год
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников, Москва, 2003г.

## **Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Бабенко Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» для детей от 5 до 7 лет. Издательство «ТЦ Сфера» 2016г
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2000г
3. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. 2016 год
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет Творческий Центр Сфера 2014 год.
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2014 год.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников в детском саду для детей 3-5 лет, Москва, 2003г.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников в детском саду для детей 5-7 лет, Москва, 2003г.
8. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011г

### **Для родителей (законных представителей):**

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. «Букварь здоровья»
2. Кретьова К., Мохов Д. «Будь здоров! Как стать суперсильным, быстрым и побеждать в гонках»
3. Семенова И. «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой»
4. Тай-Юнь Йу «Поиграем в йогу»
5. Хизер А. «Тело человека»