

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка» - детский сад №51 «Родничок»,
первой категории с. Кагальник, Азовского района.**

***ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»***



**Воспитатель
*Лобачева А.С.***

2017г.

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ

1. Пояснительная записка.

2. Цели и задачи программы.

3. Принципы программы.

4. Ожидаемый результат.

5. Ресурсное обеспечение:

5.1. Нормативно-правовое обеспечение;

5.2. Медицинское обеспечение;

5.3. Материально - техническое обеспечение.

6. Реализация основных направлений программы:

6.1. Физкультурно-оздоровительное .

6.2. Здоровьесберегающие.

7. Система взаимодействия с родителями.

8. Приложение:

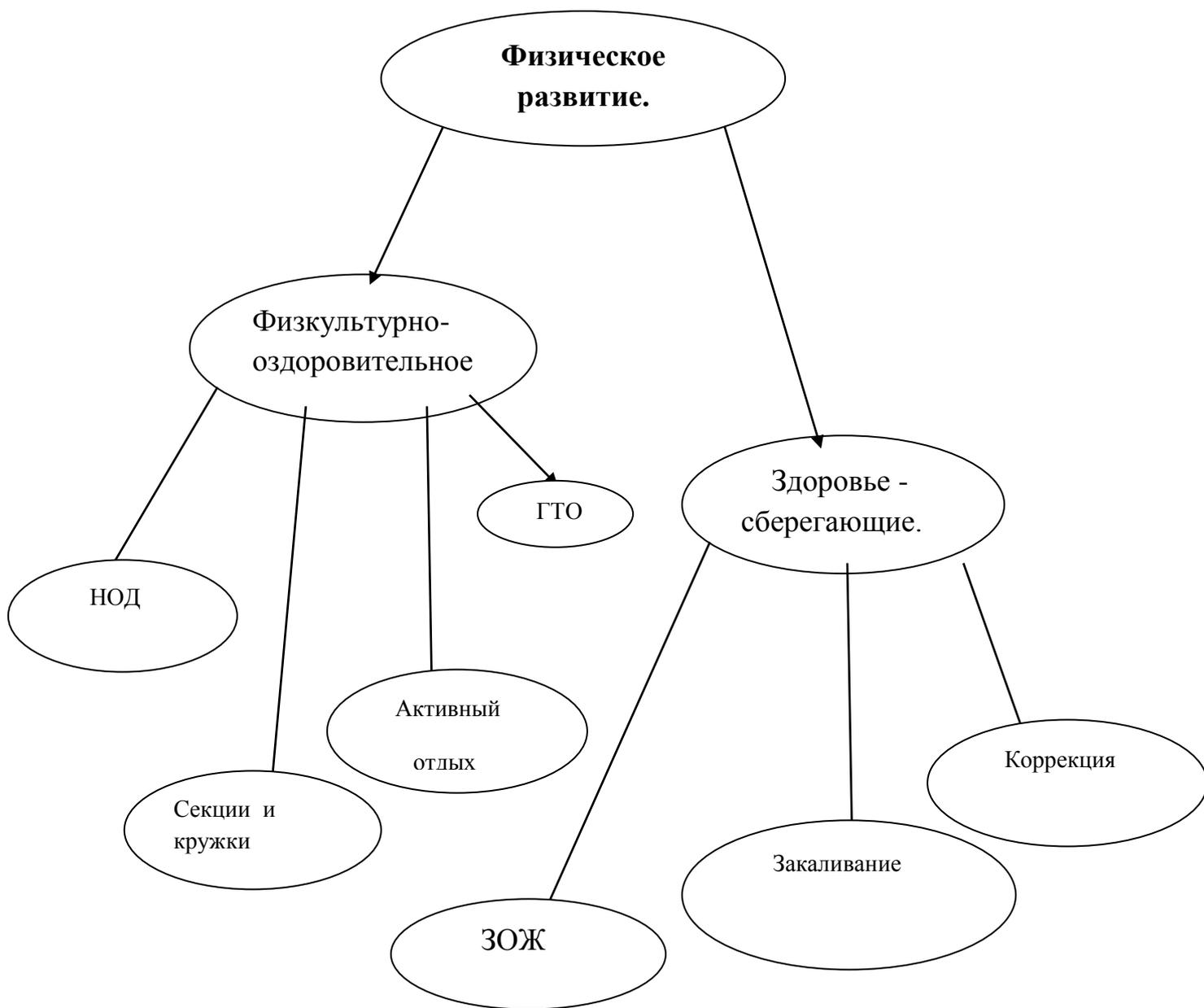
8.1 Система коррекционной работы.

8.2 Перспективное планирование работы в секциях.

8.4 План работы с родителями.

8.5 Нормы ГТО для детей 6-8 лет.

8.6 Литература



1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов.

Это Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является « гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека»; СанПиН 2.4. 1.3049-13 (тепловой, световой, питьевой режимы, режимы закаливания, прогулки); Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»; Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Конвенция о правах ребенка».

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительной работы.

2.Цель программы:

Создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Задачи программы :

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.
2. Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
3. Формировать начальные представления о видах спорта (футбол).
4. Способствовать правильному формированию опорно – двигательной системы организма ребенка.
- 5.Создавать условия для двигательной активности и становления ценностей здорового образа жизни ребёнка.
6. Оказывать помощь родителям в охране и укреплении физического и психического здоровья детей и необходимой коррекции физического развития.

3. Принципы построения программы:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически опробованными методиками.
2. **Принцип целостности** – выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
3. **Принцип концентрического обучения** – заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
4. **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
5. **Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания** предполагает построение двигательного режима.
6. **Принцип доступности** – позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и нагрузок.
7. **Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу** – направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка и обеспечения возможностей сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
8. **Принцип результативности** – предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей

4. Ожидаемый результат:

- повышение сопротивляемости организма ребенка
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни

5. Ресурсное обеспечение:

5.1 Нормативно-правовое обеспечение

Нормативно-правовое обеспечение включает в себя внешние законодательные акты и внутренние документы, регламентирующие деятельность учреждения. Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДОУ является целенаправленное внедрение в процессе физического развития дошкольников основополагающих документов по проблеме обеспечения здоровья, известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

- "Конвенция о правах ребенка"

- "Конституция Российской Федерации" ст.38, 41, 42, 43.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26)
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Указ президента РФ от 24 мая 2014г. № 173 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО»

5.2 Медицинское обеспечение

- Организация полноценного питания.
- Организация оздоровительно-профилактических мероприятий.
- Контроль за организацией НОД по физическому развитию (общая и моторная плотность), оздоровительными процедурами и коррекцией отклонений в физическом развитии детей.
- Организация профилактического осмотра детей.
- Оценка физического развития детей.

5.3 Материально-техническое обеспечение.

Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников и для реализации приоритетного направления в дошкольном учреждении имеется :

- физкультурный зал, оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием;
- сауна и бассейн с гидромассажем «Джакузи»;
- тренажёры и сухой бассейн;
- спортивные центры в группах, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей;

На участке детского сада оборудована спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года.

6.Реализация основных направлений программы:

6.1.Физкультурно-оздоровительное .

Включает в себя :

- полноценную и эффективную работу с дошкольниками всех групп здоровья;
- оптимизацию двигательного режима;
- организацию часа активных движений ;
- организацию динамических и физкультурных пауз на занятиях , способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности дошкольников;
- создание условий и организацию работы спортивных кружков;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, спартакиад и т.д.) ;
- создание условий для физического развития воспитанников и снижение заболеваемости;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинским работником;
- воспитание у детей личной физической культуры; формирование необходимости и желания в физическом совершенствовании ,осознанного отношения к своему здоровью;
- оценка здоровья ребенка при постоянном и ежедневном контроле состояния их здоровья;

Средства реализации физкультурно-оздоровительного направления:

Непосредственная образовательная деятельность

НОД предполагает:

- формирование ценностей здорового образа жизни
- формирование у детей культуры движений
- развитие физических качеств и формирование двигательных навыков с учетом групп здоровья детей

Секции и кружки.

Секция спортивных танцев «Ритм»

Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является ритмичная музыка. Под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции. Занятия спортивными танцами поможет естественному развитию

организма ребенка ,морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем ,профилактике различных заболеваний.

Спортивные танцы направлены на:

- укрепление иммунитета
- удовлетворение потребностей в двигательной активности
- гармоничное развитие всех физических качеств.

Задачи:

Воспитание физических качеств:

- выносливость
- ловкость
- осанка
- подвижность суставов
- скоростные качества
- силовая подготовка
- гармоничное развитие всех физических качеств.

Повышение эмоционального уровня:

- эмоциональное общение
- воспитание умения чувствовать и переживать прекрасное ,развитие выразительности движений
- воспитание коллективных движений (синхронность)
- развлечение отдых

Лечебное воздействие:

- укрепление иммунитета
- формирование красивой фигуры
- закаливание
- улучшение самочувствия
- гибкость суставов
- дыхательная и сердечно- сосудистая системы

-пищеварительная система

-мочеполовая система

Развитие пластичности:

-эстетическое развитие

-радость движения под музыку

-грациозность

-развитие музыкального вкуса

-умение подобрать движение под музыку

-ритмичность

Спортивная секция «Футбол»

Организм ребенка дошкольного возраста быстро растет и развивается, в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Спортивная секция «Тренажеры»

Применение в работе с детьми простейших тренажеров – закономерный этап совершенствования системы использования различных предметов-ограничителей с целью коррекции выполнения движений, дифференцирования мышечных ощущений. Тренажерные устройства привлекательны также тем, что в значительной степени способствуют всестороннему развитию ребенка: обеспечивают тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки; укрепляют мышечный тонус путем постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру; развивают общую выносливость и физические качества; повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с учебными пособиями. Особенно полезно использовать тренажеры в физическом

воспитании старших дошкольников, когда дети осваивают наиболее сложные двигательные действия: прыжки в длину и высоту с разбега, лазанье по лестнице разноименным способом и другие движения.

ГТО

ГТО это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота и готовой к выполнению гражданского долга. Комплекс ГТО стал одним из средств начальной подготовки сильных, смелых, выносливых и закалённых бойцов для нужд обороны Родины.

Активный отдых

Дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте. В результате может задерживаться общее развитие ребенка. Снижаются физкультурные и адаптационные возможности, повышается заболеваемость.

В связи с этим особую значимость приобретает четко организованный режим дня дошкольников, правильное чередование занятий и активного отдыха.

Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает виды физических упражнений. Движения помогают сохранить и укрепить здоровье ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности, а также способствует предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.

Формы организации активного отдыха

Работа по физическому воспитанию с дошкольниками представляет собой комплекс оздоровительно- образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Главная цель их состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, добиться хорошего здоровья и физического развития детей; обеспечить овладение дошкольниками жизненно важными двигательными навыками и элементарными знаниями о физической культуре; создать условия для разностороннего развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

- физкультурный досуг;
- физкультурные праздники;

- Дни здоровья;

-каникулы.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности, сезона, природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку .

Физкультурный досуг в детском саду

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Мероприятия проводятся 1 раза в месяц, длительностью по 30-50 минут.

При проведении досуга необходимо участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Физкультурные досуги могут быть различные по содержанию и организации.

Физкультурный праздник

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей.

Физкультурные праздники способствуют приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Во время физкультурных праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с

элементами акробатики, музыкально- ритмических движениях. Используются разные игровые приемы, игровые упражнения , загадки , музыкальные произведения ,которые способствует положительному эмоциональному настрою детей активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивают детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются их достижениям, поддерживают хорошее отношение между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным победам. Воспитатель должен заботиться, чтобы все дети были вовлечены в действие, чтобы никто не оставался в стороне. Во время праздника необходимо обеспечивать высокую двигательную активность детей, при этом особое внимание должно уделяться малоподвижным, застенчивым детям, их необходимо чаще подбадривать, поощрять, оказывать помощь, давая возможность поверить в свои силы.

Дни здоровья.

Дни здоровья призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления. В эти дни отменяются все учебные занятия. Режим дня насыщается активной двигательной активностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется. В теплое время года - вся жизнь детей переносится на открытый воздух.

День здоровья начинается утренним приемом детей, который может проходить в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям предлагают выполнить, различные веселые, задания, прежде чем они попадут в группу: это может быть «полоса препятствий», загадывание загадок о спорте и так далее.

На утреннюю гимнастику приглашаются родители, работники детского сада.

Дальнейшая программа первой половины дня здоровья для каждой группы своя. В неё включаются простейшие туристский походы, подвижные игры и упражнения, соревнования, конкурсы и так далее. Красочно оформляется территории детского сада, групповые участки , что способствует подъему настроения, повышению активности детей в играх.

Во второй половине дня может быть проведён физкультурный досуг.

Модель двигательного режима:

Формы работы	1 мл. группа	2 мл. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно 2-3 минуты	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минуты	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Утренняя зарядка	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Физкульт-минутка		в НОД 1-2 минуты	в НОД 1-2 минуты	в НОД 2-3 минуты	в НОД 2-3 минуты
Музыкально ритмические движения	На музыкальных занятиях 2-3 минут	На музыкальных занятиях 3-5 минут	На музыкальных занятиях 5-7 минут	На музыкальных занятиях 7-10 минут	На музыкальных занятиях 10-12 минут
Физкультурные занятия (2-3 в зале, 1 на прогулке ст. возраст)	2 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 10-15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
ЛФК (профилактика и коррекция плоскостопия)				По рекомендациям ПМПК 15 минут	По рекомендациям ПМПК 25 минут
Подвижные игры: -сюжетные -бессюжетные -спортивные -народные	Ежедневно не менее 2 игр по 3-5 минут	Ежедневно не менее 2 игр по 5-7 минут	Ежедневно не менее 2 игр по 7-8 минут	Ежедневно не менее 2 игр по 8-10 минут	Ежедневно не менее 2 игр по 10-12 минут

-игры-забавы -- соревнования -эстафеты -аттракционы					
Индивидуальн ые занятия	Ежедневно				
Игровые упражнения: -зоркий глаз -ловкие прыгуны - подлезание -пролезание -перелезание	Ежедневно по подгруппа м 3-5 минут	Ежедневн о по подгрупп ам 4-6 минут	Ежедневно по подгруппам 6-8 минут	Ежедневно по подгруппам 6-8 минут	Ежедневно по подгруппам 8-10 минут
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 2-3 минуты	Ежедневн о 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минуты	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Оздоровительн ые мероприятия: - гимнастика после сна -дыхательная гимнастика	Ежедневно 3 минуты	Ежедневн о 5 минут	Ежедневно 6 минуты	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 8 минут
Спортивная секция «Ритм»			1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурны й досуг		1раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30- 45минут	1 раз в месяц 40 минут
Спортивный праздник			2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
Дни здоровья		1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в

		квартал	квартал	квартал	квартал
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течении дня	<p>Ежедневно.</p> <p>Характер продолжительности зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.</p>				

6.2. Здоровьесбережение.

Основная цель – это сохранение и укрепление здоровья детей , улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные направления:

- приобщение детей к физкультуре и спорту ,воспитание потребности в движении и активном образе жизни;
- воспитание гигиенической (валеологической) культуры, осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни; накопление знаний о здоровье, развитие умений оберегать его.
- обеспечение эмоциональной комфортности ,позитивного психологического самочувствия ребенка и социально – эмоционального благополучия дошкольника.
- сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с требованиями и нормами использования медицинских средств.
- психолого-педагогическое просвещение родителей с целью формирования знаний об особенностях и своеобразии развития детей, устойчивой потребности в обеспечении своего здоровья и здоровья детей.
- создание здоровьесберегающего пространства с целью сохранения и укрепления психического, интеллектуального ,социального и физического здоровья детей, организация оптимальной здоровьесберегающей , двигательной развивающей среды.

-организация занятий по ФК и ЛФК;

Разнообразные мероприятия по здоровьесбережению , наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения.

Комплекс оздоровительных мероприятий:

1. Утренняя гимнастика .
2. Массаж лица, шеи, рук, ног, стоп.
3. Самомассаж стоп.
4. Босохождение по профилактическим дорожкам.
5. Пальчиковая гимнастика.
6. Дыхательная гимнастика в игровой форме.
7. Минутка тишины.
8. Музыкальная пауза.
9. Гимнастика после сна.
10. Воздушные ванны (ультрафиолетовые лучи, лето).
11. Дни здоровья, физкультурные досуги и праздники.
12. Сбалансированное питание.
13. Употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.
14. Чесночные бусы (индивидуальные).

Закаливание

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания детей, так как обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию внешней среды. Внешняя среда не стабильна, она меняется не только в естественных, но и специально организованных условиях. Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определенных правил, первое из которых — постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребенка.

Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся детям. Они должны доставлять им радость.

Закаливающие мероприятия:

1. Аэрация помещений.
2. Утренняя гимнастика в облегченной форме.
3. Физические занятия на воздухе.
4. Ежедневные оздоровительные прогулки .
5. Босохождение по траве (лето).
6. Игры с водой во время прогулки (лето).

ЗОЖ

Циклограмма работы с детьми старшего дошкольного возраста по здоровьесбережению.

Дни недели	1 блок Занятия	2 блок Совместная деятельность педагогов с детьми	3 блок Самостоятельная деятельность детей
Понедельник	-физкультурное занятие; -физминутка-релаксация на всех познавательных занятиях и занятиях художественно-эстетического цикла; -занятие по ЗОЖ (1раз в месяц)	<i>Утро:</i> -утренняя гимнастика -психогимнастика по окончании занятий <i>Вторая половина дня:</i> -гимнастика пробуждения ; -дыхательная гимнастика; -тренинговые упражнения после полдника	<i>Вторая половина дня:</i> -игры в Центре здоровья (плавание в сухом бассейне)
Вторник	-музыкальное занятие; -физминутка-релаксация на всех познавательных и на	<i>Утро:</i> -утренняя гимнастика; -психогимнастика	<i>Вторая половина дня:</i> -игры в Центре здоровья (ЗОЖ)

	<p>занятиях художественно-эстетического цикла; -занятие по коррекции плоскостопия</p>	<p>по окончании занятий <i>Вторая половина дня:</i> -гимнастика пробуждения; -дыхательная гимнастика; -массаж стоп на роликовых тренажерах</p>	
Среда	<p>-физкультурное занятие; -физминутка-релаксация на всех познавательных и на занятиях художественно-эстетического цикла;</p>	<p><i>Утро:</i> -утренняя гимнастика -психогимнастика по окончании занятий <i>Вторая половина дня:</i> -гимнастика пробуждения; -дыхательная гимнастика; -ходьба по дорожкам здоровья (профилактика плоскостопия)</p>	<p><i>Вторая половина дня:</i> -игры в Центре здоровья (релаксация: слушание записи пения птиц, шума моря, шелеста деревьев)</p>
Четверг	<p>-музыкальное занятие; -физминутка-релаксация на всех познавательных и на занятиях художественно-эстетического цикла; -занятие по коррекции плоскостопия</p>	<p><i>Утро:</i> -утренняя гимнастика -психогимнастика по окончании занятий <i>Вторая половина дня:</i> -гимнастика пробуждения ; -дыхательная гимнастика; -тренинговые упражнения после полдника</p>	<p><i>Вторая половина дня:</i> -игры в Центре здоровья (со спортивными снарядами)</p>
Пятница	<p><i>Утро:</i> -утренняя гимнастика</p>		<p><i>Вторая половина дня:</i></p>

	-физминутка- релаксация на всех познавательных и на занятиях художественно-эстетического цикла; -психогимнастика по окончании занятий; -физкультурное занятие на улице <i>Вторая половина дня:</i> -гимнастика пробуждения; -дыхательная гимнастика; -ходьба по дорожкам здоровья (профилактика плоскостопия)	-игры в Центре здоровья (со спортивными снарядами)
--	---	--

Коррекция.

Коррекционное направление предполагает:

-коррекцию и профилактику плоскостопия .

В рамках оздоровительной и коррекционной работы используются комплексы по профилактике и коррекции плоскостопия.

Для того , чтобы коррекционно-профилактическая работа была успешной, в нашем детском саду была создана развивающая физкультурно-оздоровительная среда: это всевозможные массажные коврики, дорожки здоровья с различным наполнителем, поролоновые палочки и трубочки, мешочки с песком и камешками, роликовые массажёры и пр.

Профилактика отклонений в физическом развитии:

- 1.Контроль за состоянием здоровья детей (с учетом групп здоровья).
2. Контроль за физическим развитием (осанка и свод стопы).
3. Контроль за правильным дыханием на занятиях физкультуры, утренней гимнастики.

7.Система взаимодействия с родителями.

Взаимодействие детского сада и семьи направлено на обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепление здоровья детей.

Формы работы:

-оформление информационных стендов

- конкурс фоторепортажей, плакатов, папок- передвижек «Мама,папа,я- спортивная семья», фотовыставки «Семья- здоровый образ жизни»
- спортивные мероприятия с участием родителей и детей: развлечения , досуги дни здоровья ,спортивные праздники.
- выпуск плакатов и газет: «Советы Айболита», «Здоровый малыш».
- клуб для родителей «Здоровая семья»
- информационные недели, включающие проведение открытых занятий с приглашением родителей и др.
- анкетирование
- презентации

8.Приложение:

8.1Система работы по плоскостопию.

1 этап

Упражнения без предметов.

- движения пальцами ног
- повороты
- круги
- перекаты
- пружинящие движения с сопротивлением
- ходьба и бег по ровной наклонной плоскости

2этап

Упражнения с предметами.

- ходьба и бег по массирующим коврикам
- захваты предметов, удержание их и бросание
- перекатывание мячей разных размеров
- упражнение на равновесие

3 этап

Упражнение на снарядах и приспособлениях

- смена угла наклона лесенки, мостика, дорожки
- ходьба по ребристым доскам
- лазание по гимнастическим лесенкам
- вход на возвышение и спрыгивание с него
- ходьба по специальным дорожкам

Примерные комплексы упражнений для профилактики плоскостопия №1.

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.
 2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.
 3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
 4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.
 5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.
- И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади.
6. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
 7. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).
 8. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).
 9. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, К, Г, Л, П). И.П. стоя.
 10. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
 11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
 12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.
 13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, формирования сводов стоп №2.

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед.

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

8.2 Перспективное планирование работы в секциях.

Перспективный план спортивной секции «Футбол» (1 год обучения)

Месяц	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Сентябрь	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.	ОФП: Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, с предметом в руках. ОРУ без предметов. СФП: специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м. Техническая подготовка: <i>Техника передвижения по площадке:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Перемещение в защитной стойке футболиста.</i> Тактическая подготовка: <i>Подвижные игры:</i> «Ударь не глядя», «Мяч в

		кругу», «Пробеги с мячом», «Задержи мяч».
Октябрь	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Значение правильного режима для юного спортсмена.</p>	<p>ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка: <i>Техника передвижения:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Перемещение в защитной стойке.</i> <i>Передача мяча:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», и т.д.</p>
Ноябрь	<p>Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные</p>	<p>ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p> <p><i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча</p> <p>СФП: Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка: <i>Техника владения мячом</i></p>

	<p>средства во время занятий футболом.</p>	<p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, правой, левой ногой и поочередно; внутренней частью стопы по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой»)</p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки».</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
Декабрь	<p>Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.</p> <p>Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.</p>	<p>ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника передвижения</i></p> <p><i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление.</p> <p><i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот,</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p>

		Тактическая подготовка: Игра в футбол по упрощенным правилам.
Январь	Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России. Профилактика травматизма на занятиях футболом.	<p>ОФП: Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО.</p> <p>СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, , широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техническая подготовка <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногами:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. <i>Финт корпусом</i> вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Вбрасывание мяча.</i></p> <p>Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».</p>
Февраль	Обтирание, обливание и	ОФП: Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые

	<p>ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка.</p>	<p>приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. СФП:Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».</p>
<p>Март</p>	<p>Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.</p>	<p>ОФП:Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. СФП:<i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p>

		<p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.</p>
Апрель	Профилактика травматизма на занятиях футболом. Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.	<p>ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p><i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Техника владения мячом</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником,</p>

		<p>владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p>
Май		<p>ОФП: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p> <p>СФП: <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).</p> <p>Техника: <i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно;</p>

		<p>по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p><i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема.</p> <p>Финт корпусом вправо - уход влево.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p><i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p><i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам.</p>
--	--	---

**Перспективное планирование секции
спортивных танцев «Ритм».**

Месяц	Мероприятия.
	<p><u>Занятие №1</u> Организационное</p> <p><u>Цель.</u> Познакомить детей с термином «Ритмическая гимнастика», «Художественная гимнастика». Дать детям сведения о пользе занятий гимнастикой. Вызвать</p>

<p>Сентябрь</p>	<p>желание заниматься физическими упражнениями. <u>Занятие №2-3</u> <u>Тема.</u> Разучивание ритмического танца с обручами под музыку "Yolando Be cool - We no speak Americano" <u>Цель.</u> Познакомить детей с движениями ритмического танца; обучать базовым упражнениям. Показать правильное их выполнение. <u>Занятие №4.</u> <u>Цель.</u> Закрепление движений танца под музыку, работа над трудными местами.</p>
<p>Октябрь</p>	<p><u>Занятие №1-2</u> <u>Цель.</u> Ознакомить с групповыми упражнениями с лентами. Дать детям представление о структуре всей композиции, порядке выполнения упражнений, смены темпа выполнения. <u>Занятие №3-4</u> <u>Цель.</u> Разучивание отдельных элементов: змейка вертикальная, горизонтальная, «кольцо» над головой; ходьба с выполнением змейки лентой.</p>
<p>Ноябрь</p>	<p><u>Занятие №1</u> <u>Цель.</u> Разучивание первой части комплекса под счет в медленном темпе. Работа над трудными местами. <u>Занятие №2</u> <u>Цель.</u> Закрепление движений первой части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса. <u>Занятие №3</u> <u>Цель.</u> Совершенствовать движения первой части комплекса, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Работа над трудными местами. <u>Занятие №4</u> <u>Цель.</u> Отработка движений первой части первой части комплекса под быструю музыку, закрепление движений второй части комплекса. Учить чувствовать движения и получать радость и удовлетворение от их выполнения.</p>
<p>Декабрь</p>	<p><u>Занятие №1-2</u> <u>Цель.</u> Соединение двух частей комплекса под музыку; работа над трудными местами. Отрабатывать синхронность выполнения движений группой.</p>

	<p><u>Занятие №3</u> <u>Цель.</u> Закреплять движения танца под музыку.</p>
Январь	<p>Занятие №1 Цель: Ознакомление с ритмической гимнастикой с мячами. Познакомить с отдельными упражнениями ритмической гимнастики. Показать детям правильное их выполнение.</p> <p>Занятие №2 Цель: Разучивание первой части ритмического комплекса под счет. Отрабатывать трудные элементы комплекса.</p> <p>Занятие №3 Цель: Закреплять первую часть ритмического комплекса; разучить вторую часть под счет.</p> <p>Занятие №4 Цель: Выполнение комплекса ритмической гимнастики в целом под счет, учить эмоционально выполнять комплекс упражнений.</p>
Февраль	<p>Занятие №1 Цель: Закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса.</p> <p>Занятие №2-3 Цель: Повторить изученные комплексы ритмической гимнастики, групповое выполнение упражнений с лентами. Совершенствовать движения под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально, грациозно.</p> <p>Индивидуальная работа. Закрепление изученных комплексов. Разучивание упражнений с лентой – соло.</p>
Март	<p><u>Занятие №1</u> <u>Цель:</u> Ознакомить с групповыми упражнениями с султанчиками. Дать детям представление о структуре всей композиции, порядке выполнения упражнений, смены темпа выполнения.</p> <p><u>Занятие №2-3</u> <u>Цель:</u> Разучивание отдельных элементов: взмахи , выпады, скрестный шаг.</p> <p>Занятие №4. <u>Цель:</u> Разучивание первой части комплекса под счет в медленном темпе. Работа над трудными местами. местами.</p>

	<p><u>Занятие №4</u> <u>Цель:</u> Отработка движений первой части первой части комплекса под быструю музыку, закрепление движений второй части комплекса. Учить чувствовать движения и получать радость и удовлетворение от их выполнения.</p>
Апрель	<p><u>Занятие №1</u> <u>Цель:</u> Закрепление движений первой части комплекса под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.</p> <p><u>Занятие №2</u> <u>Цель:</u> Совершенствовать движения первой части комплекса, разучивание второй части комплекса в медленном темпе под счет. Работа над трудными местами.</p> <p><u>Занятие №3</u> <u>Цель:</u> Соединение двух частей комплекса под музыку; работа над трудными местами. Отрабатывать синхронность выполнения движений группой.</p>
Май	<p><u>Занятие №1-2</u> <u>Цель:</u> Продолжить отрабатывать синхронность выполнения движений группой</p> <p><u>Занятие №3-4</u> <u>Цель:</u> Повторение пройденного материала.</p>

Перспективное планирование в спортивной секции «Тренажеры»

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p style="text-align: center;">1-2 занятие.</p> <p>Вводная часть: Ходьба: - с перешагиванием через предметы, лежащие на полу: - широким шагом из обруча в обруч; - через палки приставным шагом боком; - с высоким подниманием колен через набивные мячи. Бег: на носках, мелким и широким шагом. Прыжки: перепрыгивать на двух ногах набивные мячи. Дыхательные упражнения:</p>

	<p>1-2 – руки вверх, в стороны, потянуться (вдох); 3-4 – руки вниз (выдох). Основная часть: Комплекс фитбол-аэробики Работа на тренажёрах. Психогимнастический этюд «Тише». Дыхательное упражнение «Хлопушка» Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка» Игровое задание «Художественная галерея» Дыхательное упражнение «Поднимаем выше груз» Заключительная часть: Игра малой подвижности «Фигуры»</p>
<p>Октябрь</p>	<p style="text-align: center;"><i>1-2 занятие</i></p> <p>Вводная часть: Ходьба: - в колонне по одному; - в полуприсяде; -скрёстным шагом боком; - с высоким подниманием колен Бег в колонне по одному: - с выбрасыванием прямых ног вперёд; - с преодолением препятствий. Дыхательное упражнение Основная часть: Комплекс фитбол - аэробики. Работа на тренажёрах. Релаксационное упражнение «Шишки» Психогимнастический этюд «Слоники в джунглях». Дыхательное упражнение «Воздушный шар» Подвижная игра «Найди» Заключительная часть: Игра малой подвижности «Затейники»</p>
<p>Ноябрь</p>	<p style="text-align: center;"><i>1-2 занятие.</i></p> <p>Вводная часть: . Ходьба -перекатом с пятки на носок; - с остановкой по сигналу; - с поворотом-прыжком на 180 градусов по сигналу. Бег: -в колонне по одному; -«змейкой» в сочетании с бегом по прямой, изменяя скорость движения; -широким прыжковым шагом; -приставным галопом с поворотом на 90 градусов по сигналу.</p>

	<p>Дыхательное упражнение «Паровозик»</p> <p>Основная часть:</p> <p>Комплекс фитбол-аэробики. Работа на тренажёрах Дыхательное упражнение с косыночками. Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка» Дыхательное упражнение «Надуем шарик» Эстафета с обручами</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Медленный бег Ходьба Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».</p>
Декабрь	<p style="text-align: center;"><i>1-2 занятие.</i></p> <p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на носках; -высоко поднимая колени; -с перекатом с пятки на носок; «змейкой». <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обычный; -с захлестом голени <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -попеременно на правой (левой) ноге с продвижением вперёд. <p>Дыхательное упражнение «Пловец кролем».</p> <p>Основная часть:</p> <p>Комплекс фитбол-аэробики Работа на тренажёрах Релаксационное упражнение «Медвежата в лесу» Психогимнастический этюд «Тишина» Дыхательное упражнение с косыночками. Релаксационное упражнение «Тепло и холодно» Подвижная игра «Хрюкай, свинка, хрюкай». (По типу игры «Угадай по голосу»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»</p>
Январь	<p style="text-align: center;"><i>1-2 занятие.</i></p> <p>Вводная часть:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках; -на пятках; -приставным шагом боком. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с захлестом голени назад; -семенящий бег.

	<p>Подскоки, боковой галоп. Дыхательное упражнение «Заблудился» Основная часть: Работа на тренажёрах Упражнение с массажным мячом для кистей рук Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает» Дыхательное упражнение «Котёнок хочет с нами поиграть» Энергетический массаж Дыхательное упражнение «Вырастем большими» Подвижная игра «Вороны и гнезда». Заключительная часть: Ходьба по залу.</p>
<p>Февраль</p>	<p style="text-align: center;"><i>1-2 занятие.</i></p> <p>Вводная часть: Игра малой подвижности «Зайка серый умывается» Игра «Совушка» Дыхательное упражнение на восстановление дыхания (по выбору воспитателя) Основная часть: Работа на тренажёрах Дыхательное упражнение «Коровушка-Буренушка» Психогимнастический этюд «Запомни своё место» Упражнение на релаксацию «Стрекоза» Упражнение с малым мячом «Скатаем снежок» для кистей рук. Самомассаж ног Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» Подвижная игра «У медведя во бору» Заключительная часть: Ходьба по залу Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.</p>
<p>Март</p>	<p style="text-align: center;"><i>1-2 занятие.</i></p> <p>Вводная часть: Ходьба: -на носках; -высоко поднимая колени, с хлопками над головой; -выпадами. Бег: -на носках; -с заданием – пролезть в обруч. Прыжки: -на двух ногах с продвижением вперед: -мелки прыжки («зайчики»); -длинные прыжки («кенгуру») Дыхательное упражнение Основная часть: Комплекс упражнений на гимнастической стенке</p>

	<p>Работа на тренажёрах Дыхательное упражнение «Вода кипит». Психогимнастический этюд «Винт». Упражнение на укрепление свода стопы Пальчиковая гимнастика «Флажок» Упражнение на укрепление мышц спины Дыхательное упражнение «Роза распускается» Подвижная игра на мячах-фитболах «Зайцы и медведь». Заключительная часть: Ходьба по залу. Упражнение на дыхание и расслабление.</p>
<p>Апрель</p>	<p style="text-align: center;"><i>1-2 занятие.</i></p> <p>Вводная часть: Подвижная игра «Пузырь» Подвижная игра «Карусель» Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Основная часть: Работа на тренажёрах Дыхательное упражнение «Коровушка – Бурёнушка» Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает» Упражнение на релаксацию «Стрекоза» Пальчиковая гимнастика «Флажок» Дыхательное упражнение, свободно передвигаясь по залу. Вис на гимнастической стенке, свободно «болтая» ногами. Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Заключительная часть: Ходьба по залу Лёгкий бег. Дыхательное упражнение</p>
<p>Май</p>	<p style="text-align: center;"><i>1-2 занятие</i></p> <p>Вводная часть: Ходьба: - на носках; -с заданием: проползти по-пластунски под барьерами: -скрестным шагом «верёвочка». Бег: -на носках; -на прямых ногах. Прыжки: -через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение: -вдох, руки вверх; -выдох, руки вниз.</p>

	<p>Основная часть: Работа на тренажёрах Дыхательное упражнение - речитатив Психогимнастический этюд «Медвежата заболели». Степ Упражнение на релаксацию «Лентяи». Дыхательное упражнение «Ветер в лесу». Шведская стенка. Выполнять упражнение «Вис, согнув ноги». Дыхательное упражнение (по желанию). Подвижная игра на мячах - фитболах «Стоп! Хлоп! Раз!»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба. Игра «Не расплескай воду» Дыхательное упражнение</p>
--	--

8.3 Клуб для родителей «Здоровая семья»

Дата	Тема:
1 квартал	«Семейный кодекс здоровья» Фотовыставка. Обмен семейным опытом. Анкетирование «О здоровье всерьёз».
2 квартал	«О здоровье всерьёз». Презентации: физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ; семейный опыт по оздоровлению детей.
3 квартал	« Я учусь сохранять свою жизнь и здоровье» Обмен опытом: приобщение детей в семье к спортивным играм (футбол). Выступление детей спортивной секции «Ритм». Футбол в Международный день семьи (среди команд дошкольников).

8.4.ГТО

Нормы ГТО для дошкольников и школьников 6-8 лет (1 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 6, 7 и 8 лет), актуальны для 2016г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ И золотой значок	ДЕВОЧКИ И серебряный значок	ДЕВОЧКИ И бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	9,7
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
3.3	или отжимания:	17	9	7	11	5	4

	по пересеченн ой местности (для бесснежных районов страны)						
8	Плавание без учёта времени (метров)	15	10	10	15	10	10

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.1 Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

1.2 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

	<p>3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;</p> <p>4) поочередное разгибание рук;</p> <p>5) отсутствие касания грудью пола (платформы);</p> <p>6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.</p>
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».</p>
	<p>Ошибки:</p> <p>1) сгибание ног в коленях;</p> <p>2) фиксация результата пальцами одной руки;</p> <p>3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.</p>
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.</p> <p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p>
	<p>Ошибки:</p> <p>1) заступ за линию измерения или касание ее;</p> <p>2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;</p> <p>3) отталкивание ногами одновременно.</p>

Литература:

- «Расти малыш здоровым» М.Л.Баранова
- «Физическая культура в детском саду» Пензулаева Л.И.
- «Фитнес-танс» Ж.Е.Фирилева
- «Зеленый огонек здоровья» М.Ю.Каратушина
- «Программа укрепления здоровья детей в
коррекционных группах» Л.В.Игнатова
- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Н.Моргунова
- «Профилактика плоскостопия» О.Н.Моргунова
- «Школа здорового человека» Г.И.Кулик
- Мастер – класс для руководителей и педагогов ДОУ И.В.Никишина