

КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ГУРЬЕВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №17 «КОЛОСОК»

238350, Калининградская обл., Гурьевский район, п. Шоссейное,  
ул. Калининградское шоссе, 8, тел/факс 8 (40151) 3-64-19 e-mail: [kolosok2011.17@mail.ru](mailto:kolosok2011.17@mail.ru)  
сайт: [kolosok.klgd.prosadiki.ru](http://kolosok.klgd.prosadiki.ru)

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад № 17 «Колосок»

Протокол № 1 от 16.08.2021 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 17 «Колосок»  
Марчихина О.И.

Приказ от 16.08.2021 года № 2П



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Спортландия»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:  
Бойко Ольга Анатольевна,  
инструктор по физкультуре

Рожкова Зинаида Алексеевна,  
инструктор по физкультуре

пос. Шоссейное  
2021

## **Пояснительная записка**

**Направленность** данной программы - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность Программы.**

Здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. По определению ВОЗ, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Задача каждого детского сада не только научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью, но и наряду с этим воспитать физически культурного человека.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. В дошкольном возрасте, по мнению А.С. Макаренко, закладываются основы, корни воспитания. Важно внушить ребенку, сделать эту мысль его собственной что, имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, так как она является неотъемлемой частью общей культуры.

Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Практика показала, что основой для такого «фундамента» служит проявление интереса детей к физкультурным занятиям. Это привело меня к поиску новых форм и методов нетрадиционного, необычного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Поэтому в структуру обычного физкультурного занятия я вплела различные виды деятельности: дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, упражнения, направленные на профилактику ОРЗ, упражнения, направленные на повышение резистентности организма, упражнения для развития и профилактики опорно-двигательного аппарата, упражнения для развития речевого аппарата, а также психогимнастика, пальчиковые игры, музыкотерапия.

### **Отличительные особенности.**

Программа физкультурно-оздоровительного кружка «Спортландия» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в детском саду.

Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. В основе упражнений лежат научно обоснованные оздоровительные методики, адаптированные к определенному возрасту: дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и Б. Толкачева, оздоровительные системы йогов (хатха - йога); психогимнастические этюды М. Чистяковой и др., что является новым и актуальным.

Разнообразие видов деятельности, многогранность самого занятия, способствуют поддержанию внимания и интереса ребенка, формированию у него позитивного отношения к своему здоровью и физической культуре и тем самым делают программу не только педагогически целесообразной, но новой и актуальной.

### **Адресат программы.**

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста (6-7 лет).

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы – 9 месяцев

Объем: 34 часа.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим занятий, периодичность - 1 раз в неделю во второй половине дня. 34 часа за весь период обучения.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа для данной возрастной категории, согласно рекомендуемому режиму СанПиН 2.4.1.3049-13, длится не более 30 мин.

**Особенности организации образовательного процесса является -**

Обучающиеся сформированы в группу одного возраста.

Количество обучающихся в группе составляет от 1 до 25 человек.

Зачисление осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей).

При составлении программы учтены возрастные и психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: работоспособность, специфический характер наглядно-образного мышления, ведущий вид деятельности.

Материал в программе расположен так, что каждое последующее задание или занятие основывается на предыдущем или является вариантом разученного.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие правильному физическому развитию детей, укреплению их здоровья, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

**Задачи:**

1. Способствовать повышению резистентности и улучшению работоспособности детского организма.
2. Способствовать получению оздоровительного эффекта занятий, при использовании нетрадиционных методик.
3. Развивать у детей интерес к физкультурным занятиям.
4. Воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
5. Формировать осознанное положительное отношение детей к здоровому образу жизни, привычки к здоровому образу жизни.
6. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости.

**Календарный учебный график**

|                                 |   |            |
|---------------------------------|---|------------|
| Продолжительность учебного года | с 1 сентября по 31 мая<br>учебная неделя – 5 дней/34 недели в год |            |
| Летний оздоровительный период   | с 1 июня по 31 августа  |            |
| Зимние каникулы                 | с 01.01.2021 года по 09.01.2021 года                              |            |
| Праздничные дни                 | День народного единства   | 4 ноября   |
|                                 | День защитника Отечества  | 23 февраля |
|                                 | Международный женский день  | 8 марта    |
|                                 | Праздник Весны и Труда  | 1 мая      |
|                                 | День Победы   | 9 мая      |
| Продолжительность занятия       | До 25 минут   |            |
| Количество занятий в неделю     | 2   |            |
| Дни занятий                     | Согласно расписания, утвержденного заведующим ДООУ                |            |
| Время занятий                   |   |            |

## Планируемые результаты

### К концу обучения:

- Сформировано отношение детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- Согласно возрастным особенностям знакомлены со специальными упражнениями на восстановление нормальных функций опорно-двигательного аппарата, а также на улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы, укрепление мышечного корсета.
- Отмечено повышение уровня физического развития. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки, повышение уровня физического, а отсюда - психического и социального здоровья.

### Способы определения результативности

#### Формы подведения итогов.

По данной программе подведение итогов осуществляется в виде открытого занятия совместно с родителями.

#### Механизм оценивания образовательных результатов

Дети по данной программе не оцениваются.

### Учебный план

| Название раздела, темы                      | Количество часов, мин |          |       | Формы аттестации/ контроля |
|---|-----------------------|----------|-------|----------------------------|
|   | Теория                | Практика | Всего |                            |
| <b>Диагностика</b>                          |                       |          |       | Наблюдение                 |
| Занятие 1.<br>«Путешествие в джунгли»       | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 2.<br>«Вместе весело шагать»        | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 3.<br>«Поиграем!»                   | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 4.<br>«В лесу»                      | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 5.<br>«В поле»                      | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 6.<br>«На речке»                    | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 7.<br>«В горах»                     | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 8.<br>«На море»                     | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 9.<br>«По горам, по долам»          | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 10.<br>«Веселые ребятки»            | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 11.<br>«Путешествие в осенний лес»  | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 12.<br>«Спасатели спешат на помощь» | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |
| Занятие 13.<br>«На прогулке в парке»        | 0,2                   | 0,8      | 1     | Наблюдение                 |

|  |            |             |           |                     |
|--|------------|-------------|-----------|---------------------|
| Занятие 14.<br>«Мы- пловцы»                    | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 15.<br>«Веселые старты»                | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 16.<br>«В гости к солнышку»            | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 17.<br>«Мадагаскар»                    | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 18.<br>«В лес за елкой»                | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятия 19.<br>«В гости к снеговiku»           | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 20.<br>«Защитники Отечества»           | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 21.<br>«В гости к обезьянкам»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 22.<br>«Мы- веселые поварята»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 23.<br>«Путешествие на северный полюс» | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 24.<br>«В гости к Весне»               | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 25.<br>«В страну Неболейкину»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 26.<br>«Мы – силачи»                   | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 27.<br>«Мы- космонавты»                | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 28.<br>«Поможем зайке»                 | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 29.<br>«Пожарные на учениях»           | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 30.<br>«В гости к золотой рыбке»       | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 31.<br>«Вместе весело шагать»          | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 32.<br>«В Африку»                      | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 33.<br>«Будьте здоровы!»               | 0,2        | 0,8         | 1         | Наблюдение          |
| Занятие 34.<br>Итоговое занятие                | 0,2        | 0,8         | 1         | Открытое<br>занятие |
| <b>Диагностика</b>                             |            |             |           | Наблюдение          |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>6,8</b> | <b>27,2</b> | <b>34</b> |                     |

### Содержание программы

**Занятие № 1 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 1

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 1 «Обезьяна чи-чи-чи»)

Ритмическая гимнастика «Хула- хуп»  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Ладони»)  
Лечебная гимнастика (ОВД) Игра «Полоса препятствий»  
Пальчиковые игры (комплекс № 1 «Кнопки мозга»)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1 (Хатха-Йога)  
Подвижная игра «Нитка- иголка»  
Релаксация «Потянулись»  
Игра малой подвижности «Как живешь?»

**Занятие № 2 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 1  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 1 «Обезьяна чи-чи-чи»)  
Ритмическая гимнастика «Хула- хуп»  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Ладони»)  
Лечебная гимнастика (ОВД) Игра «Полоса препятствий»  
Пальчиковые игры (комплекс № 1 «Кнопки мозга»)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1 (Хатха-Йога)  
Подвижная игра «Нитка- иголка»  
Релаксация «Потянулись»  
Игра малой подвижности «Как живешь?»

**Занятие № 3 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 1  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 1 «Обезьяна чи-чи-чи»)  
Ритмическая гимнастика «Хула- хуп»  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Ладони»)  
Лечебная гимнастика (ОВД) Игра «Полоса препятствий»  
Пальчиковые игры (комплекс № 1 «Кнопки мозга»)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1 (Хатха-Йога)  
Подвижная игра «Нитка- иголка»  
Релаксация «Потянулись»  
Игра малой подвижности «Как живешь?»

**Занятие № 4 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 1  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 1 «Обезьяна чи-чи-чи»)  
Ритмическая гимнастика «Хула- хуп»  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Ладони»)  
Лечебная гимнастика (ОВД) Игра «Полоса препятствий»  
Пальчиковые игры (комплекс № 1 «Кнопки мозга»)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1 (Хатха-Йога)  
Подвижная игра «Нитка- иголка»  
Релаксация «Потянулись»  
Игра малой подвижности «Как живешь?»

**Занятие № 5 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 2

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 1 «Крокодил»)

Ритмическая гимнастика «Хула- хуп»

Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Погончики»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 1 «Перекрестные шаги»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 2)

Подвижная игра «Чай-чай-выручай»

Релаксация «Аист»

Игра малой подвижности «Скажи наоборот»

### **Занятие № 6 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

#### **Практика:**

Занимательная разминка № 2

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 1 «Крокодил»)

Ритмическая гимнастика «Хула- хуп»

Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Погончики»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 1 «Перекрестные шаги»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 2)

Подвижная игра «Чай-чай-выручай»

Релаксация «Аист»

Игра малой подвижности «Скажи наоборот»

### **Занятие № 7 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

#### **Практика:**

Занимательная разминка № 2

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 3 «Не болей-ка!»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 2 «Лягушата»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 3 «Насос»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 3 «Ленивая восьмерка»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 3)

Подвижная игра «Гонки омаров»

Релаксация «Гвоздик»

Игра малой подвижности «Мартышки»

### **Занятие № 8 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

#### **Практика:**

Занимательная разминка № 2

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 3 «Не болей-ка!»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 2 «Лягушата»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 3 «Насос»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 3 «Ленивая восьмерка»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 3)

Подвижная игра «Гонки омаров»

Релаксация «Гвоздик»

Игра малой подвижности «Мартышки»

### Релаксация «Упражнение на расслабление мышц рук»



Игра малой подвижности «Сокол»

**Занятие № 13 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 4

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 6 «Снегири»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 3 «Ламбада»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 6 «Большой маятник» (Игрушка-неваляшка»))

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 6 «Слон»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 6)

Подвижная игра «Мороз- красный нос»

Релаксация «Упражнение на расслабление мышц ног»

Игра малой подвижности «Разверни круг»

**Занятие № 14 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 4

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 6 «Снегири»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 3 «Ламбада»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 6 «Большой маятник» (Игрушка-неваляшка»))

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 6 «Слон»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 6)

Подвижная игра «Мороз- красный нос»

Релаксация «Упражнение на расслабление мышц ног»

Игра малой подвижности «Разверни круг»

**Занятие № 15 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 4

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 7 «Сорока»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 4 «Мадагаскар»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 7 «Повороты головы»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 7 «Сова»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 7)

Подвижная игра «Поиски»

Релаксация «Упражнение на расслабление мышц живота»

Игра малой подвижности «Добрые слова»

**Занятие № 16 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 4

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 7 «Сорока»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 4 «Мадагаскар»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 7 «Повороты головы»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 7 «Сова»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 7)

Подвижная игра «Поиски»  
Релаксация «Упражнение на расслабление мышц живота»  
Игра малой подвижности «Добрые слова»

**Занятие № 17 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 5  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 8 «Есть у деда борода»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 4 «Мадагаскар»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 8 «Маятник головой»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (№ 8 упражнение “Буратино”).  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 8)  
Подвижная игра «Авторалли»  
Релаксация «Злюка успокоилась»  
Игра малой подвижности «Колобок»

**Занятие № 18 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 5  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 8 «Есть у деда борода»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 4 «Мадагаскар»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 8 «Маятник головой»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (№ 8 упражнение “Буратино”).  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 8)  
Подвижная игра «Авторалли»  
Релаксация «Злюка успокоилась»  
Игра малой подвижности «Колобок»

**Занятие № 19 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 5  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 8 «Есть у деда борода»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 4 «Мадагаскар»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 8 «Маятник головой»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (№ 8 упражнение “Буратино”).  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 8)  
Подвижная игра «Авторалли»  
Релаксация «Злюка успокоилась»  
Игра малой подвижности «Колобок»

**Занятие № 20 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 6  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 9 «Заходите в гости»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 5 «Солнышко лучистое»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 9 «Перекаты-1»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (№ 9 упражнение “Рокер”.)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 9)  
Подвижная игра «Снежная королева»  
Релаксация «Шалтай- болтай»  
Игра малой подвижности «Оттолкни мяч»

**Занятие № 21 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 6  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 9 «Заходите в гости»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 5 «Солнышко лучистое»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 9 «Перекаты-1»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (№ 9 упражнение “Рокер”.)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 9)  
Подвижная игра «Снежная королева»  
Релаксация «Шалтай- болтай»  
Игра малой подвижности «Оттолкни мяч»

**Занятие № 22 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 6  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 10 «Сороконожка»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 5 «Солнышко лучистое»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 10 «Перекаты-2»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (№ 10 упражнение “Рокер-2”.)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 10 "Крылышки")  
Подвижная игра «Круги»  
Релаксация «Игра с водой»  
Игра малой подвижности «Кто ушел?»

**Занятие № 23 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 6  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 10 «Сороконожка»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 5 «Солнышко лучистое»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 10 «Перекаты-2»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (№ 10 упражнение “Рокер-2”.)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 10 "Крылышки")  
Подвижная игра «Круги»  
Релаксация «Игра с водой»  
Игра малой подвижности «Кто ушел?»

**Занятие № 24 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 7  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 11 «Дождик»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 6 «Аэробика»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 11 «Шаги»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (№ 11 упражнение «Помпа».)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 11)  
Подвижная игра «Жадины»  
Релаксация «Солнечный зайчик»  
Игра малой подвижности «Летает- не летает»

**Занятие № 25 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 7  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 11 «Дождик»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 6 «Аэробика»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 11 «Шаги»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (№ 11 упражнение «Помпа».)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 11)  
Подвижная игра «Жадины»  
Релаксация «Солнечный зайчик»  
Игра малой подвижности «Летает- не летает»

**Занятие № 26 (5 мин. – теор., 20 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 7  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 12 «Грибной дождик»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 6 «Аэробика»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 12 «Шаги-2»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 12 «Найди животных»)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 12 «Окошко»)  
Подвижная игра «Перекинь-ка»  
Релаксация «Спаси птенца»  
Игра малой подвижности «Ручеек»

**Занятие № 27 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 7  
Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 12 «Грибной дождик»)  
Ритмическая гимнастика (комплекс № 6 «Аэробика»)  
Дыхательная гимнастика (комплекс № 12 «Шаги-2»)  
Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»  
Кинезиологическая гимнастика (№ № 12 «Найди животных»)  
Корригирующая гимнастика (Комплекс № 12 «Окошко»)  
Подвижная игра «Перекинь-ка»  
Релаксация «Спаси птенца»  
Игра малой подвижности «Ручеек»

**Занятие № 28 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 8

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 13 «Малина»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 7 «Арам-Зам-Зам»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 3 «Насос»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 13 «"Плавание" - вращение предплечьями»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 13)

Подвижная игра «Пятнашки», или «Догонялки»

Релаксация Путешествие (полет птицы)

Игра малой подвижности «Водяной»

### **Занятие № 29 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

**Практика:**

Занимательная разминка № 8

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 13 «Малина»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 7 «Арам-Зам-Зам»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 3 «Насос»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 13 «"Плавание" - вращение предплечьями»)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 13)

Подвижная игра «Пятнашки», или «Догонялки»

Релаксация Путешествие (полет птицы)

Игра малой подвижности «Водяной»

### **Занятие № 30 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 8

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 14 «Муравьиная зарядка»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 7 «Арам-Зам-Зам»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Ладощки»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 14)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 14 «Кошечка ласковая»)

Подвижная игра «Карусель»

Релаксация «Тишина»

Игра малой подвижности «Щука»

### **Занятие № 31 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 8

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 14 «Муравьиная зарядка»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 7 «Арам-Зам-Зам»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 1 «Ладощки»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 14)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 14 «Кошечка ласковая»)

Подвижная игра «Карусель»

Релаксация «Тишина»

Игра малой подвижности «Щука»

**Занятие № 32 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 9

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 14 «Сапожки»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 8 «Самба «Тико - тико»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Ладолшки»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 15)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1(Хатха- Йога))

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Релаксация «Растишка»

Игра малой подвижности «Фигуры»

**Занятие № 33 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 9

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 14 «Сапожки»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 8 «Самба «Тико - тико»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Ладолшки»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 15)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1(Хатха- Йога))

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Релаксация «Растишка»

Игра малой подвижности «Фигуры»

**ИТОГОВОЕ Занятие № 34 (5 мин. – теор., 25 мин. – пр.)**

**Теория:** приветствие, пояснения к упражнениям.

**Практика:**

Занимательная разминка № 9

Комплекс точечного массажа, самомассажа (Комплекс № 14 «Сапожки»)

Ритмическая гимнастика (комплекс № 8 «Самба «Тико - тико»)

Дыхательная гимнастика (комплекс № 2 «Ладолшки»)

Лечебная гимнастика «Дорожка здоровья»

Кинезиологическая гимнастика (комплекс № 15)

Корригирующая гимнастика (Комплекс № 1(Хатха- Йога))

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Релаксация «Растишка»

Игра малой подвижности «Фигуры»

**Организационно- педагогические условия реализации программы****Кадровое обеспечение:**

Минимально допустимая квалификация педагога:

Профессиональная категория: нет требований

Уровень образования педагога: среднее профессиональное

Уровень соответствия квалификации: педагогом пройдено повышение квалификации по профилю программы

**Материально- техническое обеспечение:**

Программа реализуется в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении.

Место проведения занятий: музыкально-физкультурный зал.

| №<br>п/п | Наименование                | Количество |
|----------|-----------------------------|------------|
| 1.       | Гимнастическая стенка       | 5          |
| 2.       | Дорожка-шагайка             | 2          |
| 3.       | Доска с зацепами            | 2          |
| 4.       | Канат                       | 2          |
| 5.       | Комплект вертикальных стоек | 1          |
| 6.       | Массажная дорожка           | 3          |
| 7.       | Мат спортивный              | 4          |
| 8.       | Мяч баскетбольный           | 3          |
| 9.       | Мяч большой                 | 11         |
| 10.      | Мяч волейбольный            | 2          |
| 11.      | Мяч малый                   | 11         |
| 12.      | Мяч набивной                | 5          |
| 13.      | Мяч средний                 | 11         |
| 14.      | Мяч футбольный              | 4          |
| 15.      | Набор дуг для подлезания    | 2          |
| 16.      | Обручи                      | 11         |
| 17.      | Скакалки                    | 11         |
| 18.      | Шнуры                       | 11         |
| 19.      | Скамья гимнастическая       | 5          |
| 20.      | Степплатформы               | 11         |
| 21.      | Фитбол                      | 11         |
| 22.      | Щит для метания мячей       | 1          |
| 23.      | Мини-батут                  | 1          |
| 24.      | Резинка-эспандер            | 11         |
| 25.      | Ленты                       | 22         |
| 26.      | Картотека ОРУ               | 1          |
| 27.      | Музыкальный центр           | 1          |
| 28.      | Фонотека (флеш-карта)       | 1          |
| 29.      | Секундомер                  | 1          |
| 30.      | Скакалки                    | 20         |

### Методическое обеспечение

Процесс обучения предполагает применение различных форм (фронтальная, групповая) организации обучения.

В структуру занятий вплетены различные виды упражнений нетрадиционной направленности:

*Вводная часть:* занятия проводятся в виде занимательной разминки.

*Основная часть:* дыхательная гимнастика, проводится 4 вида гимнастик по нетрадиционным научно обоснованным методикам, подвижная игра.

*Заключительная часть:* проводятся релаксация и малоподвижные оздоровительные игры закрепляют достигнутый оздоровительный эффект.

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели-мотивации здорового образа жизни, формированию и укреплению здоровья детей.

### Список литературы

| №<br>п/п | Авторы        | Заглавие   | Город,<br>издательство,<br>год издания | Кол- во<br>экз |
|----------|---------------|--|--|----------------|
| 1.       | Утробина К.К. | Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и | М.:<br>Издательство<br>ГНОМ и Д,       | 1              |

|     |                                  |   |   |   |
|-----|----------------------------------|---|---|---|
|     |                                  | развлечений в спортивном зале:<br>Пособие для воспитателей и<br>инструкторов по физкультуре. -104 с   | 2003.                                     |   |
| 2.  | Утробина К.К.                    | Занимательная физкультура в детском<br>саду для детей 5-7 лет. Конспекты<br>нетрадиционных занятий и<br>развлечений в спортивном зале:<br>Пособие для воспитателей и<br>инструкторов по физкультуре-128 с     | М.:<br>Издательство<br>ГНОМ и Д,<br>2003. | 1 |
| 1.  | Буренина А.И.                    | Программа по ритмической пластике<br>«Ритмическая мозаика».   | СПб., 2000                                | 1 |
| 2.  | Глазырина Л.                     | Нетрадиционные занятия по<br>физической культуре для самых<br>маленьких.  | Минск, 1997                               | 1 |
| 3.  | Попова Л.М.<br>Соколов И.В.      | Здоровье на кончиках пальцев.   | СПб., 1994                                | 1 |
| 4.  | Картушина<br>М.Ю.                | Зеленый огонек здоровья: Программа<br>оздоровления дошкольников-2-е изд.<br>– 208 с   | М.: ТЦ Сфера,<br>2009                     | 1 |
| 5.  | Каменев Ю.Я.                     | Дыхательная гимнастика в системе<br>натуротерапии.  | СПб., 2004                                | 1 |
| 6.  | Клайн К.                         | Китайский массаж для детей: Все, что<br>нужно знать о лечении обычных<br>детских болезней / Кайл Клайн. —<br>Пер. с англ. А. Гарькавого. — 224 с:<br>ил.— (Популярная медицина).                              | М.: ФАИР-<br>ПРЕСС, 2004                  | 1 |
| 7.  | Карманова Л.В.                   | Упражнения на расслабление<br>//Дошкольное воспитание.  |   | 1 |
| 8.  |                                  | Корригирующая гимнастика для<br>детей с нарушениями опорно-<br>двигательного аппарата в условиях<br>детского сада. – 80 с   | СПб.:<br>ДЕТСТВО<br>ПРЕСС, 2007.          | 1 |
| 9.  | Медведева И.Б.,<br>Медведев Н.А. | 25 волшебных точек для управления<br>психикой и поддержания здоровья.   | АСТ: Москва,<br>2008                      | 1 |
| 10. | Нищева Н.В.                      | Картотека подвижных игр,<br>физкультминуток, пальчиковой<br>гимнастики. –64 с   | СПб.:<br>ДЕТСТВО –<br>ПРЕСС, 2008         | 1 |
| 11. | Савина Л.                        | Пальчиковая гимнастика.   | М., 1999                                  | 1 |
| 12. |                                  | Спутник руководителя физического<br>воспитания дошкольного<br>учреждения: Методическое пособие<br>для руководителей физического<br>воспитания дошкольных<br>учреждений / Под ред. С.О.<br>Филипповой. – 416 с | СПб.:<br>«ДЕТСТВО-<br>ПРЕСС», 2007        | 1 |
| 13. | Уманская А.А.                    | Сказка о вирусах  | 2001                                      | 1 |
| 14. | Уманская А.А.                    | Щит от всех болезней. Система<br>повышения иммунитета и управления<br>организма. Книга вторая   | 2001                                      | 1 |
| 15. | Фирилева Ж.Е.,<br>Сайкина Е.Г    | Са-фи-дансе   | СПб., 2000                                | 1 |
| 16. | Фирилева Ж.Е.,<br>Сайкина Е.Г.   | Лечебно-профилактический танец.<br>«ФИТНЕС-ДАНС». Учебное<br>пособие-384 с., ил   | СПб.:<br>ДЕТСТВО-<br>ПРЕСС 2007           | 1 |



|     |              |  |          |   |
|-----|--------------|--|----------|---|
| 17. | Чистякова М. | Психогимнастика.   | М., 1995 | 1 |
| 18. | Щетинин М.Н  | Дыхательная гимнастика А.Н.<br>Стрельниковой Серия: Посоветуйте,<br>доктор |          | 1 |