муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида №105

**ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании Педагогического совета заведующий МДОУ детский сал

Протокол №\_\_\_\_\_\_ комбинированного вида №105

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_ О. И. Терезанова

приказ №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_ 202\_\_г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа «Здоровейка»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: старший дошкольный возраст, 5-7 лет.

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Соколова Владилена Владимировна, воспитатель.

г. Комсомольск - на - Амуре

2024 г.

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик АДООП**

**1. Пояснительная записка**

**1.1.Актуальность**

«Здоровье, как состояние полного физического, психологического и социального благополучия» (определение Всемирной организации здравоохранения) не существует само по себе, раз данное и навсегда неизменное. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека, особенно в дошкольном возрасте. Именно поэтому, сохранение и укрепление здоровья – проблема своевременная и актуальная. Главным приоритетом современного дошкольного образования становятся здоровьесберегающие технологии. Здоровье детей - это будущее страны, здоровье основных институтов, фундамент благополучия и нашего региона.

Практика работы дошкольных учреждений показывает, что, педагоги и медицинские работники сада уделяют большое внимание оздоровительной работе с детьми, однако ситуация со здоровьем у детей не улучшается, а тенденции к ухудшению здоровья детей дошкольного возраста. Ведь не только родители, но и педагоги, сопровождающие ребенка в дошкольном возрасте, искренне хотят помочь ему вырасти здоровым.

В дошкольном возрасте формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности будущего взрослого человека, закладываются основы здоровья и нездоровья, а самое главное, формируется отношение к себе и к своему здоровью. Следовательно, стойкого результата в оздоровлении, становления прочных поведенческих навыков здорового образа жизни у детей можно достичь, формируя мотивацию здоровья, побуждая к оздоровительной деятельности.

**Направленность АДООП**  - физкультурно-спортивная.

Основным направлением в разработке образовательной программы кружка стала оздоровительно-развивающая деятельность, в которой основной внимание уделяется формированию мотивации здоровья детей с ОВЗ.

Этапы деятельности по реализации АДООП:

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития воспитанников, а так же знаний о здоровье, умений беречь, поддерживать и укреплять свое здоровье и здоровье окружающих, здоровьесберегающей среды.
2. Рациональная организация оздоровительных занятий.
3. Мониторинг состояния здоровья, физического развития воспитанников, знаний о здоровье, умений беречь, поддерживать и укреплять свое здоровье и здоровье окружающих, (итоговая диагностика)

Основные методы и приемы, формы работы с детьми:

* подвижные игры и физические упражнения,
* оздоровительные занятия: коррекция двигательного и физического развития,
* пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами,
* физкультурно-спортивные праздники, соревнования,
* подвижные игры с использованием элементов релаксации и дыхательных
* игры и упражнения на развитие психических процессов и мелкой моторики,
* игры и упражнения с элементами психологической разгрузки,
* релаксационные упражнения под музыку,
* точечный массаж
* беседа
* метод поисковых вопросов, направленных на установление причинно-следственных связей, систематизацию знаний, нацеливающих на стимулирование мышления, внимания, памяти: «А как ты думаешь?», «Почему ты так думаешь?» и т.п.; постановка вопросов самими детьми,
* введение кукольных персонажей, ситуаций сюрприза, удивления;
* использование юмора, загадок,
* спортивные игры и упражнения,
* игры-инсценировки и др.

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности. Использование упражнений на профилактику зрения, формированию правильной осанки, укреплению мышц спины, развитие мелкой моторики, развитию правильного дыхания направлены на увеличение умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

При реализации образовательной программы учитываются особенности дошкольного образовательного учреждения, а так же индивидуальные и возрастные особенности детей.

**Отличительные особенности данной адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих образовательных программ.**

АДООП «Здоровейка» отличается от других программ тем, что основной задачей ставит задачу формирования потребности воспитанника в здоровом образе жизни, оздоровлению организма, что является необходимым условием полноценного развития ребенка с ОВЗ и играет неоценимую роль в формировании детской личности.

Кружковая физкультурно-спортивная работа облегчает воспитателю подготовку к основным занятиям по физическому развитию, дает возможность чутко и своевременно реагировать на любые изменения возможностей, потребностей и личностных предпочтений ребенка. Дополнительно физкультурно-спортивная работа помогает легко овладеть методами и приемами оздоровления родителям и детям с ОВЗ, которые нуждаются в физкультурно-оздоровительной помощи.

Включение в программу игр и упражнений, направленных на физическое развитие, оздоровление и способствующих укреплению психофизического здоровья детей, традиционных и нетрадиционных методов совместной деятельности, направленных на физическое развитие и не используемых в основных образовательных программах, также считаем отличительной чертой данной образовательной программы. Комплектование группы детей для занятий в группе проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей специалистов (педиатра), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности детей.

**1.2. Программа разработана в соответствии со следующими** **нормативными документами**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. №1726-р;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской федерации, Министерства образования и науки Российской федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».

- Нормативно-правовые локальные документы учреждения.

**1.3. Новизна и педагогическая целесообразность программы.** Основным направлением в разработке АДООП стала оздоровительно-развивающая деятельность, в которой основной внимание уделяется формированию мотивации здоровья детей с ОВЗ. Мотивирование детей на здоровье и здоровый образ жизни - новизна данной программы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что цели, задачи, методы и приемы, и формы работы с детьми соответствуют требованиям к работе с детьми старшего дошкольного возраста.

**1.4. Адресат программы -** АДООП рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

**1.5. Сроки реализации АДООП -** 1 год (с 01.10.2024 г. по 30.05.2025 г.).

**1.6. Формы и режим занятий по АДООП:**

Форма организации обучения - очная, групповая (6-10 человек)

Режим и продолжительность занятий - один раз в неделю:

1 подгруппа (5-6 лет) по 25 минут;

2 подгруппа (6-7 лет) по 30 минут (Приложение 1).

**1.7. Цель АДООП -** Создание условий для коррекции и развития физических способностей детей с ОВЗ нуждающихся в физкультурно-оздоровительных услугах, как одного их мощных стимулов развития гармонической личности. Укрепление психического и физического здоровья детей с нарушением осанки.

**Задачи:**

**Предметные:**

1. Формирование у детей осознанное отношение к своему здоровью, привычки ЗОЖ.
2. Формирование у детей правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия и нарушения зрения.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Метапредметные:**

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость).
2. Создание условий для потребности у детей в двигательной активности.

**Личностные:**

1. Воспитывать эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

**1.8. Учебно-календарный план на 2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Программные задачи** | **Занятия** | **Количество**  **часов по каждой**  **теме** | |
| Теоретические | Практические |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | |
| 1 неделя | «Давайте познакомимся!» | диагностировать основные физические качества детей  - выяснить уровень знаний о здоровье, об устройстве своего организма, о необходимости заботиться о своем здоровье  - воспитывать самостоятельность и уверенность в себе. | 1 | - | 1 |
| 2 неделя | «Путешествие в страну Здоровья» | диагностировать основные физические качества детей  - выяснить уровень знаний о здоровье, об устройстве своего организма, о необходимости заботиться о своем здоровье  - развивать самостоятельность и уверенность в себе  - воспитывать самостоятельность и уверенность в себе. | 1 | - | 1 |
| 3 неделя | «Все мы разные» | Уточнить и расширить знания о своей половой принадлежности, способствовать воспитанию у девочек чувства женственности, у мальчиков чувства мужественности. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Вызвать интерес к познанию своего организма | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 4 неделя | «Веселые игры гномиков» (веревочный человек) | Дать элементарные знания о особенности строения скелета, его функции для здоровья человека. Способствовать укреплению у детей мышц верхнего плечевого пояса и развитию гибкости в процессе выполнения физических упражнений. воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 5 неделя | «Весело играем –двигаемся, радуемся»» | Развивать и укреплять мышечную систему детей путем выполнения упражнений; укреплять свод стопы с целью предупреждения плоскостопия. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память. Воспитывать культуру движений. | 1 | - | 1 |
| **НОЯБРЬ** | | | | | |
| 1 неделя | «Мы играем- здоровье укрепляем!» | Обучать равновесию; способствовать улучшению координации движений;  Продолжать способствовать формированию у детей правильной осанки, в процессе выполнения игровых упражнений. Воспитывать и поддерживать интерес у детей к самостоятельной двигательной деятельности. | 1 | - | 1 |
| 2 неделя | «Мы спортсмены» | Обучать детей ведению мяча; способствовать улучшению координации движений детей. Развивать мелкую мускулатуру кистей рук. Укреплять мышечный аппарат стопы, мышцы туловища. Закреплять навык правильного дыхания, не поднимая плеч при вдохе. Воспитывать инициативность. | 1 | - | 1 |
| 3 неделя | «Мы спортсмены» | Продолжать обучать детей ведению мяча, бросанию и ловле мяча; способствовать улучшению координации движений детей. Развивать мелкую мускулатуру кистей рук. Укреплять мышечный аппарат стопы, мышцы туловища. Закреплять навык правильного дыхания, не поднимая плеч при вдохе. Воспитывать решительность и инициативность. | 1 | - | 1 |
| 4 неделя | «Мои главные силачи» (мышцы) | Познакомить детей с анатомо-физиологическим понятием о функциональном значении мышц и дать элементарные знания о значении физических упражнений для укрепления мышц человека. Способствовать укреплению мышечно-связочного аппарата стопы детей, упражнять в умении снимать мышечное напряжение. | 1 | 0,25 | 0,75 |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | |
| 1 неделя | «Поможем доктору Айболиту» | Продолжать формировать навыки ведения, метания мяча; развивать умения расслаблять мышцы спины, плечевого пояса и верхних конечностей; развивать координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, умение выполнять статические упражнения, сосредоточивая внимание на дыхании. Воспитывать храбрость, уверенность в своих силах. | 1 | - | 1 |
| 2 неделя | «Путешествие в Африку». | Учить детей ответственно относиться к состоянию своих зубов; способствовать формированию у детей умения владеть мимическими мышцами; расширить знания детей об африканских животных. Продолжать развивать координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, умение выполнять статические упражнения, сосредоточивая внимание на дыхании.  Вызвать чувство восхищения смелостью маленькой птички. | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 3 неделя | «Необыкновенная одежда человека» | Развивать представления детей о коже (кожа есть у каждого человека, она гладкая, эластичная, имеет рисунок); ее основных функциях (при помощи кожи человек чувствует тепло, холод, боль; кожа защищает организм от перегревания и переохлаждения; через поры кожи человек выделяет лишнюю влагу; кожа защищает внутренние органы от попадания микробов); развивать познавательную активность детей: умение принимать проблемно-познавательную задачу, использовать обследовательские действия для ее решения, устанавливать связи, сравнивать. Воспитывать у детей стремление содержать свое тело в чистоте. | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 4 неделя | « В гостях у сказки» | Упражнять детей в ходьбе обычным шагом, на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой по сигналу, в ходьбе по различным поверхностям, стимулируя формирование пяточно- пальцевого переката. Закреплять навыки перешагивания через бруски переменным шагом, подлезания под дугу боком;  Развивать у детей навык правильного дыхания, элементарного самомассажа;  Осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, плоскостопия. Развивать и корригировать эмоционально-волевую сферу. | 1 | - | 1 |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | |
| 1 недели | « О полезных и не очень полезных продуктах» | Воспитывать у детей желание беречь и укреплять свое здоровье.  Дать детям элементарные знания о основных названиях и значении витаминов и продуктов, в которых они находятся.  Учить детей осознанно подходить к своему питанию. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми. | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 2 неделя | «Зимняя сказка» | Укреплять мышцы туловища и конечностей. Развивать мелкую моторику руки, умение ориентироваться в пространстве.  Формировать правильную осанку. Развивать и укреплять  мышечную систему путем выполнения упражнений.  Укреплять свод стопы с целью предупреждения плоскостопия. Воспитывать взаимопомощь. | 1 | - | 1 |
| 3 неделя | «Цирковое представление» | Формировать правильную осанку, развивать и укреплять мышечную систему путем выполнения упражнений;  укреплять свод стопы с целью предупреждения плоскостопия у детей.  Воспитывать доброжелательные отношения между детьми. | 1 | - | 1 |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | |
| 1 неделя | «Наши чуткие защитники» | Уточнить и расширить знания детей о гигиене органов слуха, зрения, дыхания;  Упражнять в проведении опытов и экспериментов. Продолжать формировать способности анализировать результаты наблюдений и экспериментов, опираясь на данные полученные с помощью сенсорного восприятия; Развивать быстроту мышления, творческое воображение;  Продолжать развивать интерес к познанию своего тела. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму. | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 2 неделя | «Путешествие на север» | Развивать гибкость позвоночника и координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Формировать навыки правильной осанки. Воспитывать у детей понимание важности заботы о своем здоровье. | 1 | - | 1 |
| 3 неделя | «Для чего нам нужен нос?» | Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью. Знакомить детей с функцией носа, его строением. Учить устанавливать взаимосвязь между дыханием и работой всего организма. Знакомить детей с правилами предохранения органов дыхания от заболеваний. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 4 неделя неделя | «Мы осанкой гордимся» | Развивать умения правильно выполнять упражнения с гимнастической палкой. Продолжать укреплять мышцы спины, способствуя формированию правильной осанки детей. Воспитывать у детей привычку к ЗОЖ. | 1 | - | 1 |
|  |  |  |  |  |  |
| **МАРТ** | | | | | |
| 1 неделя | «Круговая тренировка» | Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей  Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формировать навыки правильной осанки.  Учить правильно, согласованно выполнять движения под счёт, навыки основных видов ходьбы. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубы на каждый шаг, с сохранением равновесия.  Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд с мячом в руках у груди. Повторить броски мяча двумя руками от груди. Воспитывать самостоятельность при выполнении физических упражнений. | 1 | - | 1 |
| 2 неделя | «Прогулка к волшебному дереву» | Уточнить и расширить представления о строении тела человека. Развивать двигательную память ребенка. Воспитывать осознанное  отношение к своему здоровью | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 3 недели | «Праздник здоровья» | Продолжать работу по укреплению здоровья и приобщению к здоровому образу жизни.  Отобразить событие общественной жизни- праздник Всемирный день здоровья. Создать условия для формирования положительных эмоциональных и нравственно — волевых проявлений детей.  Способствовать вовлечению родителей в активную совместную с детьми деятельность. Обеспечить высокую двигательную активность детей, свободное, непринужденное взаимопонимание. | 1 | - | 1 |
| 4 неделя | «На морском берегу» | Продолжать формировать правильную осанку детей у вертикальной плоскости. Развивать координацию движений при выполнении физических упражнений с тренажерами. Воспитывать бережное отношение к природе. | 1 | - | 1 |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | |
| 1 неделя | «Мой чудесный фотоаппарат»  (роль зрения в жизни человека) | Формировать элементарные представления о строении глаза, о роли зрения в жизни человека. Формировать умение принимать  конструктивное решения – составление рекомендаций по охране  зрения. Способствовать профилактике нарушения зрения детей через игровые упражнения.  Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений. | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 2 неделя | «Командир моего организма» | Дать детям знания о том, что мозг является своеобразным «командиром», принимающим сигналы от своих пяти «разведчиков» (глаза, язык, уши, нос, руки) и посылающим команды выполнить то или иное действие, развивать тактильные, зрительные, слуховые, вкусовые ощущения, воспитывать бережное отношение детей к своему организму.  Расширить представления детей об органах чувств (слух, зрение, вкус, обоняние и осязание) и уточнить, какое значение для человека имеют органы чувств при восприятии им окружающего мира. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму | 1 | 0,25 | 0,75 |
| 3 неделя | «Прогулка в лес» | Продолжать способствовать формированию у детей правильной осанки в процессе выполнения  игровых двигательных заданий  Продолжать укреплять мышцы ног и свод стопы. Развивать координацию движений и равновесие у детей. | 1 | - | 1 |
| 4 неделя | «В зоопарке» | Формировать навыки метания мяча;  упражнять в умении расслаблять мышцы спины, плечевого пояса и верхних конечностей; развивать координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство уверенности в своих силах, желание прийти на помощь другу в трудной ситуации. | 1 | - | 1 |
| **МАЙ** | | | | | |
| 1 неделя | «Мы осанкой гордимся» | Продолжать умения правильно выполнять упражнения с гимнастической палкой. Продолжать укреплять мышцы спины, способствуя формированию правильной осанки детей. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью | 1 | - | 1 |
| 2 неделя | «Мой веселый, звонкий мяч» | Формировать навыки при разнообразном метании мяча; совершенствовать умение расслаблять мышцы спины, плечевого пояса и верхних конечностей; развивать координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Расширять представления детей о видах спорта, формировать потребность в здоровом образе жизни, формировать интерес к активной двигательной деятельности. Воспитывать инициативность, самостоятельность | 1 | - | 1 |
| 3 неделя | «Неразлучные друзья» | Формировать правильную осанку у детей.  Укреплять свод стопы с целью предупреждения плоскостопия. Продолжать укреплять мышцы туловища и конечностей, координацию движений, ловкость. Формировать умение  снимать мышечное напряжение.  Воспитывать любовь к спорту, физической культуре; | 1 | - | 1 |
| 4 неделя | «Какой чудесный день!» | Активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;  Развивать выдержку и внимание в играх.  Создавать радостное эмоциональное настроение.  Воспитывать организованность, умение сотрудничать и действовать в команде. | 1 | - | 1 |
| 5 неделя | «Веселые старты» | Продолжать работу по укреплению здоровья и приобщению к здоровому образу жизни.  Обеспечить высокую двигательную активность детей в играх-эстафетах.  Продолжать формировать правильную осанку у детей, развивать способность использовать в играх умения и навыки. Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки. | 1 | - | 1 |

**Итого: 33 занятия**

Примечание к учебному плану: Продолжительность 1 учебного часа для детей 5-6 лет - 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут (СанПиН).

**1.10. Содержание АДООП «Здоровейка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **№ п/п**  **занятия** | **Тема** | **Содержание** | |
| **Теоретические занятия или (часть занятия )** | **Практические занятия или (часть занятия)** |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | |
| 1 неделя | 1 | «Давайте познакомимся!» | - | Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.  Игры и упражнения на выявление уровня развития физических качеств воспитанников. |
| 2 неделя | 1 | «Путешествие в страну Здоровья» | - | Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.  Игры и упражнения на выявление уровня развития физических качеств воспитанников. |
| 3 неделя | 1 | «Все мы разные» | 1.Беседа с детьми  2.Игра «Расскажи о любимой игрушке»  3.Игра-импровизациия «День рождения» | 4. Игра «Кто кем будет?»  5. Игра «Строим дом»  6. Игра «Жили-были». |
| 4 неделя | 1 | «Веселые игры гномиков» (веревочный человек) | 1.Беседа «Веревочный человечек» | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам, по наклонной доске. 2.Упражнения с платочками, мячом, (комплекс 2). 3. Ходьба по скамье, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок 4.Упражнения на тренажерах 5.Подвижные игры: «Косолапые медведи», «Бабочки и медведи», «Замри», «Запомни порядок» 6.Дыхательные упражнения «Гуси», «Надуем шар». 7.Релаксация |
| 5 неделя | 1 | «Весело играем, двигаемся, радуемся» | Упражнение «Проверь свою осанку» | 1.Ходьба с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам.  2.ОРУ (комплекс 4)  3.Упражнения с шариками: прокатывание стопой, круговые движения, захват шарика пальцами ног.  4.Массаж ног на массажерах.  5.Подвижные игры: «Слушай и выполняй», «Флажок».  6.Релаксация под музыку |
| **НОЯБРЬ** | | | | |
| 1 неделя | 1 | «Мы играем - здоровье укрепляем!» | Беседа «Береги здоровье с молоду» | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам, по наклонной доске. 2.Упражнения с обручами(комплекс 5). 3.Игры с обручем:  - «Догони обруч»  - «Кто дальше»  - «Скорее в обруч» . 4.Дыхательные упражнения «Гуси», «Надуем шар». 5.Релаксация. |
| 2 неделя | 1 | «Мы спортсмены» | Беседа «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам, по наклонной доске. 2.Упражнения с мячом, (комплекс5-8). 3. Ходьба по скамье, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше 4.Подвижные игры: «Замри», «Запомни порядок» 5.Дыхательные упражнения «Гуси», «Надуем шар». 6.Релаксация. |
| 3 неделя | 1 | «Мы спортсмены» | - | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам, по наклонной доске. 2.Упражнения с мячом, (комплекс6-8). 3. Ходьба по скамье, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше 4.Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Запомни порядок» 5.Дыхательные упражнения «Гуси», «Надуем шар». 6.Релаксация. |
| 4 неделя | 1 | «Мои главные силачи» (мышцы) | Презентация «Мои главные силачи» | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам. Ходьба приставным шагом боком, скрестным шагом. 2.ОРУ с гантелями  3.Игры с мячом:  - «Толкни – поймай»  - «Брось мяч»  - «Катай быстрее»  4.Релаксация. |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | |
| 1 неделя | 1 | «Поможем доктору Айболиту» | Беседа «Я прививки не боюсь, если надо уколюсь» | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам. Ходьба приставным шагом боком.  2.Упражнения с лазаньем: «Мартышки»  3.Упражнения игрового подражательного характера: «Пантера», «Крокодил»  4.Игры с мячом:  - «Брось мяч»  -«Не оставайся на полу», «Где звени колокольчик».  5.Релаксация: упр. «Улитка». |
| 2 неделя | 1 | «Путешествие в Африку». | - | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам. Ходьба приставным шагом боком, скрестным шагом. 2.Упражнения (с фитболами)  3. Упражнения игрового подражательного характера: «Обезьянки резвятся», «Слон», «Крокодил».  4.Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Где звенит колокольчик».  5.Релаксация: упр. «Улитка». |
| 3 неделя | 1 | «Необыкновенная одежда человека» | 1Беседа с детьми  2.Презентация «Необыкновенная одежда человека» | 3.Физминутка  4.Игра «Угадай на ощупь»  5. Опыт  6.Рефлексия. |
| 4 неделя | 1 | «В гостях у сказки» | - | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам. Ходьба приставным шагом боком, скрестным шагом. 2. ОРУ с гантелями  3. Приседания за 20сек  4.Игры с прыжками: «Пингвины» (прыжки в длину с места)  5.Подвижные игры: «Льдинки, ветер и мороз», «Будь внимательным».  6.Релаксация: упр. «Волшебные превращения». |
| **ЯНВАРЬ** | | | | |
| 1 неделя | 1 | «О полезных и не очень полезных продуктах» | Беседа «Полезные и не полезные продукты». | 3.Физминутка  4.Игра «Полезные и не совсем полезные продукты»  5. Чтение стихотворения стихотворение « Полезное и вредное».  6. Игра «Хорошо-плохо». |
| 2неделя | 1 | «Зимняя сказка». | Презентация «Моя внутренняя кухня». | 1. Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам, по наклонной доске. 2.Упражнения на фитболах. 3.Ходьба по скамье, перешагивая ч/з набивные мячи. 4. Звуко-вибрационная гимнастика. 5.Подвижные игры: «Замри», «Запомни порядок». 6.Дыхательные упражнения «Гуси», «Надуем шар». 7.Релаксация. |
| 3 неделя | 1 | «Цирковое представление» | Презентация «Советы Здравика». | 1.Ходьба, бег:на носках, по узкой дорожке,змейкой, с перешагиванием предметов. 2.Упражнения на гим.стенке: лазание разными способами, упр. «велосипед», «колечко». 3.Ходьба приставным шагом по канату, хват каната пальцами ног. 4.Под.игры: «Кто дальше бросит предмет», «Слушай и выполняй». 5.Релаксация. |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | |
| 1 неделя | 1 | «Наши чуткие защитники» | 1.Организационный момент.  2.Загадывание загадки  3. Игра «Жмурки».  4. Комплекс гимнастики для глаз.  5.Игра «Что вредно и полезно».  6. Чтение стихотворение с отбиванием ритма в ладоши. | 7.Игра «Услышь меня»  8.Игра «Определи по запаху».  9. Рефлексия. |
| 2 недели | 1 | «Путешествие на север». | Игра «Волшебство дыхания». | 1.Ходьба с заданиями для укрепления стопы, со сменной ведущего. 2. Упр. «Захват пальцами ног разных предметов». 3.Прыжки через скакалку в течении 30 сек 4.Подвижные игры: «Тень», «Забавные превращения». |
| 3 неделя | 1 | 1. «Для чего нам нужен нос?» | 1.Организационный момент.  2.Загадывание загадки.  3.Рассказ воспитателя.  4.Физминутка. | 5. Экспериментирование.  6.Упражнения на дыхание.  7.Игра «Угадай по запаху».  8.Итог. |
| 4 неделя |  | «Мы осанкой гордимся» | 1. Рассказ педагога «Что такое осанка?» | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам.  2.упражнения с гимнастическими палками (комплекс 3)  3. Ходьба по скамье с поворотом кругом  4.Подвижные игры: «Не оставайся на полу».  5.Релаксация под музыку |
| **МАРТ** | | | | |
| 1 неделя | 1 | «Круговая тренировка» | Презентация «В здоровом теле-здоровый дух» | 1.Ходьба, бег: ходьба под русскую народную музыку с движением рук и туловища; широким шагом, на носках, пятках, по массажным коврикам. 2.Упражнения на фитболах.  3. Лазанье по гимн.стенке знакомыми способами. 4.Подвижные игры: «Волшебное зеркало», «Скучно нам сидеть». 5.Упражнения на дыхание. 6.Релаксация. |
| 2 неделя | 1 | «Прогулка к волшебному дереву» | Игра «Чудо-дерево». | 1.Ходьба, бег: ходьба под русскую народную музыку с движением рук и туловища; широким шагом, на носках, пятках, по массажным коврикам. 2.Упражнения на фитболах.  3. Ходьба по гимн.скамье, пролезание в обруч.  4.Гимнастика для глаз. 5.Подвижные игры: «Волшебное зеркало», «Золотые ворота». 6.Упражнения на дыхание. 7.Релаксация. |
| 3 недели | 1 | «Праздник здоровья» | Игра «Полезные привычки» | Построение.  Ритмическая гимнастика.  Загадывание загадок.  Корригирующие виды ходьбы.  Игра «Будь внимателен».  П/и «Кто быстрее наполнит корзинку».  П/и «Кто больше соберет мячей».  Метание мяча в корзину.  Эстафета для старших групп «Передача мяча».  Эстафета «Кенгуру».  Игра «Да, нет».  Подведение итогов. Награждение. |
| 4 неделя | 1 | «На морском берегу» | Рассказ «Волшебство дыхания» | 1.Ходьба, бег: на носках по модулях, по скамейке по морским камушкам, по песку; по массажным коврикам, плыть: брассом, кролем, дельфин, раки ползут.  2.Упражнения с гимнастическими палками. 3.Подв.игры: «Рыбаки и рыбки», с мячом «Лови, бросай, правильно отвечай». 4.Релаксация «Сон на берегу моря». |
| **АПРЕЛЬ** | | | | |
| 1 неделя | 1 | «Мой чудесный фотоаппарат»  (роль зрения в жизни человека). | 1.Организационный момент  2. Игра называется «Разведчики»  3. Дети рассматривают картинки через стереоочки  4. Стихотворение Н.С.Орловой «Ребятишкам про глаза» | 5. Гимнастика для глаз «Поиграем с бабочкой»  6. Игра «Да-нет»  7. Итог |
| 2 неделя | 1 | «Командир моего организма» | 1.Организационный момент  1.Беседа с детьми  2.Презентация «Командир моего организма»  3. Физминутка | 3. Упр. «Слушай и выполняй команду!»  3.Экпериментирование  4.Упр. на дыхание  5. Игра «Хорошо-плохо»  6. Рефлексия. |
| 3 неделя | 1 | «Прогулка в лес» | Беседа о правильном дыхании. | 1.Ходьба, бег: «кочки» на «кочку», по массажным коврикам, по следам и по канату; на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, с остановкой на сигнал. 2.Игра «Кто быстрее докатит шарик ногой . 3.Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Зеваки». 4.Упражнения на дыхание. 5.Релаксация |
| 4 неделя | 1 | «В зоопарке» | - | 1.Ходьба, бег: ходьба в различных направлениях и темпе: прямо, боком, спиной, приставным шагом прямо, на носках, по ребристой доске, перекатом, ходьба по гим.коврикам.  2. Упражнения с гимнастической палкой 3.Под.игра «Физкульт-ура», «Выше ноги от земли». 4.Упражнения на дыхание. Релаксация. |
| **Май** | | | | |
| 1 неделя |  | «Мы осанкой гордимся» | - | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам.  2.упражнения с гимнастическими палками (комплекс 3)  3. Ходьба по скамье с поворотом кругом  4.Подвижные игры: «Не оставайся на полу».  5.Релаксация под музыку |
| 2 неделя | 1 | «Мой веселый, звонкий мяч» | Игра «Какие бывают мячи» | 1.Ходьба с разным положением рук, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, по ребристой доске, по массажным коврикам, по наклонной доске. 2.Упражнения с мячом:  - «Подбрось и поймай».  - «Проведи мяч».  4.Упражнения на дыхание: «Шипеть, как змея».  5.Подвижные игры: «Серый волк», «Ловля обезьян». 5.Релаксация «Кто тише». |
| 3 неделя | 1 | «Неразлучные друзья» | Отгадывание загадок о мячах (волейбольный, баскетбольный, футбольный). | 1.Ходьба, бег: на носках, в приседе, спиной вперед, с предметом на спине , раки ползут ногами вперед, ходьба по кочкам, по камешкам, по лестнице, положенной на пол, ползание по – пластунски.  2.ОРУ с мячами 3.Игра «Удочка». 4.Игра «Плавает, летает». 5.Релаксация. |
| 4 неделя | 1 | «Какой чудесный день!» | Беседа «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» | 1.Ходьба, бег*:* через предметы, по предметам, на носках, пятках, гимнастическим шагом, змейкой, поворотом кругом, по массажным дорожкам с выполнением заданий. 2.Упражнения с мячами: катание, подбрасывание и ловля. 3.Упражнения с обручами: пролезание, ходьба по обручу, прокатывание, прыжки через обруч. 4.Под.игры: «Кто быстрее», «Кто дальше бросит предмет». 5.Релаксация. |
| 5 неделя | 1 | «Веселые старты». | - | 1.Построение команд . Представление жюри  2.Эстафеты.  Эстафета –**«**Разминка».  Эстафета с мячом.  Эстафета с обручем.  3.Конкурс для болельщиков.  4.Эстафета «Посиделки».  5. Эстафета «Кенгуру».  6.Конкурс для болельщиков.  7.Эстафета «Прыжки в длину»  8.Конкурс капитанов.  9. Подведение итогов.Вручение памятных медалей, призов |

**Итого: 33 занятия**

**Раздел 2**. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы**

**2.1.1. Принципы реализации АДООП:**

- **принцип системности**, который опирается на представление о речи как о сложной функциональной системе, структурные компоненты которой находятся в тесном взаимодействии.

- **принцип комплексности**, который имеет важное значение, так как, речевые нарушения во многих случаях включаются в синдром нервных и нервно-психических заболеваний (например, дизартрия, алалия, заикание и др.). Устранение речевых нарушений в этих случаях должно носить комплексный, медико- психолого-педагогический характер.

- **принцип развития** предполагает выделение в процессе логопедической работы тех задач, трудностей, этапов, которые находятся в зоне ближайшего развития ребенка.

Исследование детей с нарушениями речи, а также организация логопедической работы с ними осуществляются с учетом ведущей деятельности ребенка (предметно-практической, игровой, учебной).

- **онтогенетический принцип**. Разработка методики коррекционно-логопедического воздействия ведется с учетом последовательности появления форм и функций речи, а также видов деятельности ребенка в онтогенезе.

Возникновение речевых нарушений во многих случаях обусловлено сложным взаимодействием биологических и социальных факторов. Для успешной логопедической коррекции речевых нарушений большое значение имеет установление в каждом отдельном случае этиологии, механизмов, симптоматики нарушения, выделение ведущих расстройств, соотношения речевой и неречевой симптоматики в структуре дефекта.

- **принцип обходного пути**, т. е. формирования новой функциональной системы в обход пострадавшего звена в процессе компенсации нарушенных речевых и неречевых функций, перестройки деятельности функциональных систем.

- **дидактические принципы:** наглядность, доступность, сознательность, индивидуальный подход и др.

Помещение для занятий должно быть просторным, светлым и хорошо проветриваемым.

**2.1.2. Кадровое обеспечение -** 1 педагог – программа реализуется без требований к соответствию квалификации педагога и уровню его образования.

**2.2. Использование современных образовательных технологий в реализации АДООП:**

**1. Технология развивающего обучения.** Результатом использования данной технологии является: усвоение новых знаний и приобретение умений творческой деятельности. Развитие внимания, наблюдательности, активного мышления, активизация познавательной деятельности. Технология развивающего обучения рассматривают ребенка как самостоятельного субъекта процесса обучения, взаимодействующего с окружающим миром.

**2. Игровые технологии.** Результатом использования данной технологии является: обеспечение заинтересованного восприятия детьми изучаемого материала и привлечение их к овладению новыми знаниями. Игра помогает сконцентрировать внимание детей на любой образовательной задаче, позволяет сделать более доступными сложные этапы обучения и способствует становлению осознанной познавательной мотивации дошкольников.

4. **Технология сотрудничества.** Результатом использования данной технологии является: развитие навыков культуры общения, создание атмосферы сотрудничества и равенства, развитие самостоятельного критического мышления.

**5. Технология дифференцированного обучения.** Результатом использования данной технологии является: эффективное усвоение и получение новой информации, успешная коррекция недостатков речевого развития.

6. **Технология позитивного настроя.** Результатом использования данной технологии является: дети активнее познают окружающий мир, запоминают и делают определенные, собственные умозаключения.

**2.3. Методическое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов) | Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, физического развития и оздоровления воспитанников музыкально – музыкальный зал оснащен необходимым традиционным и нестандартным оборудованием. На территории детского сада оборудована спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года.  Методический кабинет  • Необходимый наглядный материал для занятий с детьми  Музыкальный зал  Наличие спортивного оборудования, инвентаря:  • Скамейка гимнастическая, дуги для подлезания,  • Канат гладкий для перетягивания, маты искусственная кожа  • Мячи резиновые малые и большие,  • Палки гимнастические, обручи ,кегли, кольцеброс, скакалки,  • Набор (мишень 14,5, дротики магнитные), мешочки с песком для метания, сюжетные игрушки,  • Аудиокассеты с музыкальными записями  •.Настольно печатные игры «Спорт», игра «Мое тело».  • Нестандартное оборудование  Спортивная площадка  1. Обеспечение условий для организации спортивных игр и упражнений, проведения спортивных досугов и праздников  Имеется разнообразный спортивный инвентарь:  - массажные дорожки, гимнастические скамьи, массажёры,  - сенсорные мячи, мягкие модули, детские маты, спортинвентарь  - шведская стенка, гимнастические скамейки, мячи, обручи, кегли,  - тренажеры детские, обручи и мячи, скакалки , канат. |
| Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов | Картотека по постановке экспериментов или опытов. |
| Дидактический и лекционный материалы, Методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы | Наборы для детей «Исследователи» для проведения опытов. |

* 1. **Планируемые результаты:**

**Предметные:**

Сформировано у детей осознанное отношение к своему здоровью, привычки ЗОЖ.

У детей сформированы навыки правильной осанки благодаря тому, что укрепились мышцы плечевого пояса, рук, ног в ходе систаматического выполнения упражнений.

Сформированы у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Метапредметные:**

Развитиы у детей двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость).

Созданы благоприятные условия для потребности у детей в двигательной активности.

**Личностные:**

Воспитанны у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

**2.5. Контроль и учет знаний и умений** осуществляется за счет проведения мониторинга, в котором учитываются следующие показатели усвоения детьми материала программы:

-четкость движений,

-автоматизация движений в упражнениях, физических качеств,

-умение самостоятельно придумывать упражнения, игры, движения,

-знание оздоровительных гимнастик.

**Мониторинг** (см. Приложение 2)**:**

Вводный - проводится на первом занятии и предназначен для проведения уровня физического развития ребенка на начальном этапе работы.

Итоговый-проводится в виде тестирования после завершения курса с целью определения уровня развития физических способностей детей.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

1.Проведение открытого занятия для родителей.

2.Проведение спортивного развлечения «Веселые спортсмены».

**2.6. Формы подведения итогов реализации АДООП** (соревнования, спортивные праздники, открытые мероприятия для родителей, выступление на педсовете и т.д.)

**2.7. Список литературы**

1. В.Г.Алямовская, Программа«Как воспитать здорового ребенка», Новгород, 1993 г.
2. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение, 1981г.
3. Э.С.Вильчковский. Развитие двигательной функции у детей.  Киев: Здоровья, 1983-208с.
4. Л.Д Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит, изд. центр Владос, 1999г. 264с.
5. Двигательные качества  и методика их развития у дошкольников. Сост. Н.А. Ноткина – СПб.: Образование , 1993г.- 36с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина. 1989г.-128с.
7. В.А.Муравьев, Н.Н. Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.-112с

**Приложение 1.**

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ АДООП «Здоровейка»**

**НА 2024- 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Дни недели** | | | | |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| 1  (5-6 лет) |  |  |  | 15:30-15:55 |  |
| 2  (6-7 лет) |  |  |  | 16:05-16:35 |  |

**Приложение 2.**

**Входная диагностика**

**(дата проведения: октябрь 2024 г.)**

Обозначения:

Сформированы

На стадии формирования

Не сформированы

**Группа № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребёнка | знания и представления  о пользе здорового образа жизни | отношение к  собственной  оздоровительной  деятельности | самостоятельная  активная деятельность по  собственному  оздоровлению |  | | | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Диагностика развития физических качеств детей дошкольного возраста**

**Методика обследования**

Т.И. Осокина. Физическая культура в детском саду.

В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Физическое воспитание дошкольников.

А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста

**Тест для определения скоростных качеств**

1) Бег на 30м со старта

    Выбирается ровный участок, на котором рулеткой замеряется отрезок длиной 30 метров и мелом или краской фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного контрольного теста.  По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещают на 2-3 метра дальше финишной линии.  [3]

**Тест для определения общей выносливости**

2) Бег на расстояние

    Дистанция представляет собой круг с твёрдым покрытием длиной:

Для детей 4-5 лет – 90м,

                  5-6 лет – 120м,

                  6-7 лет – 150м

По команде «На старт!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» дети начинают бежать по кругу. [1]

**Тест для определения ловкости**

3) Бег на 10 метров между предметами

    Определяется временем пробегания 10 – метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные предметы (кубы, кегли, набивные мячи и т.п.), в количестве 10, которые ребёнок огибает один справа, другой слева. Даётся несколько попыток. Записывается лучший результат. [2]

**Тест для определения скоростно-силовых качеств**

4) Прыжок в длину с места (сила ног)

    Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате или в заполненную песком яму.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки  «ближней ноги» с точностью до 1см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

5) Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя (сила     рук.

    Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребёнка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, записывается лучший результат.

**Тест для определения гибкости**

6) Наклон вперёд из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств

детей дошкольного возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| темпы прироста  в % | оценка | за счёт чего достигнут прирост |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| До 8% | неудовлетворительно | За счёт естественного роста. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8 – 10% | удовлетворительно | За счёт естественного роста и роста естественной  двигательной активности. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 – 15% | хорошо | За счёт естественного роста и целенап – равленной системы  ФВ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Свыше 15% | отлично | За счёт более эффективного использования естественных  сил природы и физических упражнений. |

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

         100 (V2 – V1)

W=  --------------------

          1/2  (V2 + V1)

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Литература

Городской центр образования и здоровья «МАГИСТР». Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении: Сборник образовательных программ/ Сост. О.И.Черемисина, М.В.Малышева, Н.А.Склянова и др. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2001. – 109с. (стр.73)

Степаненкова  Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с. (стр.354-355).

**Приложение 3.**

**Табель посещения занятий в 2024-2025 учебный год**

**(группа №\_\_\_)**

**Месяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №, Ф.И. ребенка | | Отметка о присутствии на занятии | | | | | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |