

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.2022 г.

Председатель профсоюзного комитета

Комарова Е.Г. Е.Г.Комарова

«РАССМОТРЕНО»

на заседании родительского комитета

Протокол №1 от 29.08.2022 г.

Председатель родительского комитета

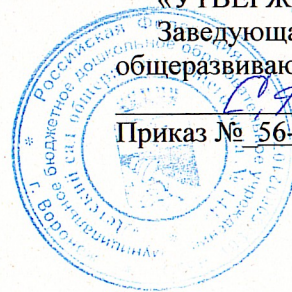
Темерева М.Ю. М.Ю.Темерева

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №144»

С.Ф.Новицкая С.Ф.Новицкая

Приказ № 56-д от « 31 » 08 2022 г.



**Образовательная практика  
физкультурно-спортивной направленности  
по использованию игрового стретчинга «Здоровячок»**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №144» городского округа город Воронеж

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 9 месяцев

Возраст воспитанников: 5-6 лет

Разработали:

Комарова Е. Г. – инструктор по физкультуре, ВКК  
Мандрыкина С. В. – инструктор по физкультуре, ВКК

Воронеж, 2022

## **1. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка**

*Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

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

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

#### **Направленность программы.**

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа относится к физкультурно-спортивной направленности. По уровню освоения программы она является стартовой. Программа направлена на формирование у дошкольников интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. Программа рассчитана для детей старших групп(5-6 лет).

#### **Отличительные особенности программы:**

Отличительные особенности данной физкультурно-образовательной программы:

- комплексное решение задач оздоровления: физического развития детей при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;

- в программе используются специальные упражнения на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы;

- все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность;

- программа реализуется в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

**Программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ

2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”.

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 сентября 2020 г. №500 “Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам”;

5. Концепция дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);

6. Постановление Правительства Воронежской области «О введении на территории Воронежской области механизма персонифицированного финансирования в системе дополнительного образования детей (с изменениями на 30 апреля 2019 года) №1201 от 26.12.2018 года;

7. Устав МБДОУ.

**Актуальность программы** заключается в своевременном привитии ребенку потребности в здоровом образе жизни, двигательной активности, сохранению здоровья.

**Новизна программы** определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста; использованием инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям дошкольников и интеграцией двигательной и познавательной деятельности детей.

## **1.2. Цели и задачи программы:**

Данная программа рассчитана на воспитанников старших групп возраста 5–6 лет.

Программа реализуется в течение 9 месяцев (с сентября по май). По программе предусмотрено 1 занятие в неделю (32 занятий в год). В летний период занятия не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, сохраняется деятельность по реализации художественно-эстетического и оздоровительного направления развития детей.

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- совершенствование двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
- Специальные задачи:
- укрепление мышц, формирующих свод стопы;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирующего навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

### 1.3. Формы и режимы занятий

Занятия по данной программе дополнительного образования проводятся в игровой форме и включает в себя:

- пальчиковые игры,
- подвижные игры,
- игры малой подвижности,
- игровые упражнения,
- лого-ритмические упражнения,
- дыхательные и релаксационные упражнения

Используются занятия по содержанию:

- игровые
- занятия – путешествия
- познавательные
- словесные – объяснение;
- наглядные – показ;
- креативные – творческий подход.

***Режим занятий:***

продолжительность занятий – 25 минут, 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, 32 занятий в год.

## 2. Содержание программы.

### 2.1 Календарный учебный график

Начало занятий	15 сентября 2022года
Окончание занятий	31 мая 2023 года
Летние каникулы	01.06.2023-15.09.2023
Количество занятий	32
Количество учебных недель	32
Продолжительность занятий	25 минут
Режим занятий	1 раз в неделю во второй половине дня

### 2.2. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов		Виды деятельности
		Теория	Практика	
1	Формирующие виды двигательной деятельности	0,1	4	Физкультурно-оздоровительная
2	Общая физическая подготовка	0,2	5	Спортивно-оздоровительная
3	Развитие двигательных качеств	0,1	5	Спортивно-оздоровительная
4	Гимнастика на фитболах	0,1	4	Спортивно-оздоровительная
5	Координационная лестница	0,1	4	Спортивно-оздоровительная
6	Игры	0,2	5	Игровая
7	Самомассаж	0,1	1	Оздоровительный
8	Релаксация	0,1	1	Оздоровительный
9	Спортивные мероприятия		2	Игровая
	ИТОГО	1	31	
<b>Календарные</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Содержание</b>	

сроки			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
Сентябрь	«Что такое правильная осанка». Расширять представления о себе.	1	Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях. Дать представление о правильной осанке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ с гимнастической палкой</li> <li>2. П/и «Ловишка»</li> <li>3. Релаксация «Покачаемся на волнах»</li> </ol>
	«Береги свое здоровье»	1	Вовлекать детей в активное подражание способом действий, формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения в ходьбе и беге</li> <li>2. Комплекс гимнастики «Утята»</li> <li>3. Упражнение «Собери пальчиками платочек»</li> <li>4. П/и «Шалтай-Болтай»</li> <li>5. Релаксация «Покачаемся на волнах»</li> </ol>
Октябрь	«Гномы в лесу»	1	Беседа о здоровом питании, о пользе овощей и фруктов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Весёлые шаги»</li> <li>2. ОРУ с мячом</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Листья шелестят»</li> <li>4. Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»</li> <li>5. П/И «Плетень»</li> <li>6. Релаксация «Шум листвы»</li> </ol>
	«Почему мы двигаемся?»	1	Развивать эмоциональный опыт детей; формировать ориентировку в пространстве, учить контролировать скорость при ходьбе в разных направлениях	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</li> <li>2. ОРУ с мячом</li> <li>3. Упражнения для ног «Нарисуй солнышко».</li> <li>4. Самомассаж «Лепим голову,</li> </ol>

				лицо, уши». 5. П/и «На поляну мы пришли». 3. Релаксация «Ветер».
	«Веселые матрёшки»	1	Объяснение и показ «ходьбы стайкой» и ходьбы друг за другом»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. Комплекс «Матрёшки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/и «Поймай мяч ногой»
	«Смешарики»	1	Беседа «Здоровье и хорошее настроение»	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. ОРУ с гантелями 3. Дыхательное упражнение «Пловец» 4. Упражнение «Колобок» - перекаты на спине 5. П/и «Третий лишний» 6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»
Ноябрь	«Ловкие зверята»	1	Беседа о любимых животных	1. Разминка «Ловкие зверята» 2. Упражнения для ног «Дорожка здоровья» 3. Самомассаж «Массаж ушных раковин» 4. П/и «Обезьянки» 5. Релаксация «Дождь»
	«Путешествие в страну Здоровья»	1	Беседа о видах транспорта, формирование умения действовать по подража-	1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»

			нию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Упражнение «Качалочка»</li> <li>4. П/и «Мы на карусели сели»</li> <li>5. Игра м/п «Улитка»</li> </ul>
	«Вот так ножки»	1	Обыгрывание стихотворения В. Осеевой «Ноги»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Весёлые ножки»</li> <li>2. ОРУ с колечком</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Лыжник»</li> <li>4. Упражнение «Собери пуговицы»</li> <li>5. П/и «Мы на карусели сели»</li> <li>6. Релаксация «Пожалеем»</li> </ul>
	«Буратино в сказочной стране»	1	Беседа «Польза свежего воздуха» Формировать положительное отношение детей к физкультурным мероприятиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки</li> <li>2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»</li> <li>3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики</li> <li>4. П/и «Удочка»</li> <li>5. Релаксация «Слушаем пение птиц»</li> </ul>
Декабрь	«Пойдем в поход»	1	Формировать привычку к здоровому образу жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Встань правильно»</li> <li>3. ОРУ с флажками</li> <li>4. Дыхательное упражнение «Рубка дров»</li> <li>5. Игровое упражнение «Найди правильный след»</li> <li>6. П/и «Удочка»</li> <li>7. Релаксация «Слушаем пение птиц»</li> </ul>
	«Незнайка в гостях у зимы»	1	1.Отгадывание загадок	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Бег по кругу»</li> </ul>



			2.Беседа о зимних забавах	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ритмический танец «Зимушка-зима»</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Гармошка»</li> <li>4. Упражнение для ног «Собери снежинки»</li> <li>5. П/и «Быстро возьми»</li> </ol>
	«Снежинки»	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа об уважительном отношении друг к другу</li> </ol> <p>Воспитывать дружеские чувства, сопереживание успехам и неудачам товарищей</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка «Летят снежинки»</li> <li>2. Комплекс корригирующих упражнений</li> <li>3. П/и «Быстро возьми»</li> <li>4. Игра м/п «Карусель»</li> <li>5. Релаксация «Летят снежинки»</li> </ol>
Январь	«Ловкие ножки»		Беседа о признаках зимы, о зимних подвижных играх	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. П/и «Найди себе место»</li> <li>2. Упражнение «Бег по кругу»</li> <li>3. ОРУ с координационной лестницей</li> <li>4. Дыхательное упражнение «Вьюга»</li> <li>5. П/и «Плетень»</li> </ol>
	«Поможем Лунтику»	1	<p>Нормализовать эмоционально — волевые процессы с помощью движений под музыку;</p> <p>— закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение встань правильно</li> <li>2. Комплекс упражнений на дыхание</li> <li>3. ОРУ с гимнастической палкой</li> <li>4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»</li> <li>5. Упражнение «Лодочка»</li> <li>6. П/и «Быстро возьми»</li> </ol>
	«Мальвина и Буратино»	1	Закрепление навыков	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический танец «Кукла»</li> </ol>

Февраль			самообслуживания (обувания – разувания).	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Комплекс корригирующей гимнастики</li> <li>3. Упражнения для мышц ног, выполняемые с помощью координационной лестницы</li> <li>4. Упражнение «Буратино»</li> </ol>
	«В гости к лесным зверям»	1	Популяризация здорового образа жизни. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разновидности ходьбы и бега</li> <li>2. Упражнение «Ровная спина»</li> <li>3. ОРУ с малым мячом</li> <li>4. Упражнение «Нарисуй солнышко»</li> <li>5. П/и «Ловишка»</li> <li>6. Релаксация «Солнышко»</li> </ol>
	«Ровные спинки».	1	Беседа о защитниках Родины, с целью воспитания патриотических чувств.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Десантники», «Разведчики», «Связисты», «Силачи»;</li> <li>2. Упражнения на дыхание «Воздушный шар»</li> </ol>
	«У Лесовичка»	1	Формирование умения имитировать движения животных	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ со скакалкой</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Вьюга»</li> <li>3. Упражнение «Собери шишки»</li> <li>4. Игра «Баба Яга костяная нога»</li> <li>5. Релаксация «Ветерок»</li> </ol>
	«Мы танцоры»	1	Активизировать имеющиеся знания и умения детей; способствовать закаливанию детского	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический танец «Аэробика»</li> <li>2. Упражнения из низких и. п.</li> <li>3. Упражнение «Делим тортик»</li> </ol>

			организма	4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»
Март	«Путешествие в страну Смешариков»	1	Формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни	1. Упражнение «Надуем шары» 2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах 3. Самомассаж стоп 4. П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место» 5. Релаксация «Ветерок»
	«Винни Пух в гостях у Кролика»	1	Беседа о животных, которые умеют прыгать. Отгадывание загадок	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки 3. Упражнение в вися 4. Игра «Ходим в шляпах»
	«У царя обезьян»	1	Беседа о совместных действиях в ходе выполнения движений	1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. ОРУ с мячами 3. Упражнение «Пройди через болото» 4. Самомассаж стоп 5. Упражнение в вися. 6. П/и «Быстро возьми» 7. Релаксация «Устали»
	«Отгадай загадки»	1	Беседа о признаках весны, об активном отдыхе на свежем воздухе	1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. Упражнения на фитбол – мячах 3. Самомассаж головы 4. П/И «Ловишка, бери ленту!» 5. Игра м/п «Качели»
Апрель	«Чтобы сильным быть и	1	Отгадывание загадок	1. Упражнение «Прыгалка»

Май	ловким, всем нужна нам тренировка»			2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжение 4. П/И «Не урони»
	«Медвежата»	1	Беседа с целью создавать радостное настроение у детей, желание играть в подвижные игры	1.«Дорожка здоровья» 2.ОРУ с гантелями 3.Дыхательное упражнение «Поднимаем груз» 4.Массаж лица «Ёжик» 5.Упражнения на координацию 6.П/и «У медведя во бору»
	«Весёлый колобок»	1	Отгадывание загадок	1.Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений 2.Упражнения с использованием шведской стенки 3.Упражнение «Катаем мяч» 4.П/И «Ловишка с мячом»
	«Цирк зажигает огни»	1	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам	1.Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2.ОРУ с обручем 3.Упражнения с гимнастической палкой 4.П/И «Третий лишний» 5.Упражнения на дыхание и расслабление
	«Кузя в гостях у ребят»	1	Стихотворение «Микроб»; усилить личностное отношение к культуре тела.	1.Упражнение «Бег по кругу» 2.ОРУ 3.Упражнения на матах 4.Упражнение «Ровная спина» 5.П/И «Пятнашки»

	«Цветочная страна»	1	Беседа, с целью воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Гимнастика на фитбол –мячах 4. Упражнение «Колючая трава» 5. П/И «Мы весёлые ребята»
	«В лесу»	1	Беседа о дружбе, с целью воспитывать чувство симпатии к товарищам; умение играть вместе	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с гантелями 3. Самомассаж массажными мячами 4. П/И «Кто быстрее» Упражнение «Колючая трава»
	«Веселая тренировка»		Отгадывание загадок.	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с гантелями 3. П/и «Самый ловкий» 4. Игра м/п «Кто позвал?»

### 2.3. Форма и место проведения занятий

Теоретические занятия по формированию по программе дополнительного образования «Здоровячок» проводятся в виде групповых обучающих занятий: рассказа, беседы, просмотра презентаций.

Практические занятия проводятся в виде оздоровительных занятий, наглядных занятий, и занятий-игр. Форма практических занятий- групповая. В зависимости от времени года, расписания и физкультурной деятельности для занятий по данной дополнительной программе предоставляется спортивный зал, музыкальный зал или спортивная площадка.

### 2.4. Планируемые результаты освоения программы

- у ребенка сформирована потребность в здоровом образе жизни, интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- у воспитанников старших групп укреплен мышечный аппарат, формирующий свод стопы, позвоночника, повышена гибкость, ловкость;

- воспитанники умеют управлять своими поступками и чувствами;
- снижен процент простудных заболеваний среди детей старших групп.

### **2.5. Форма подведения итогов реализации программы**

Педагогический контроль за итогами реализации программы осуществляется с помощью методик, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств в течение определенного времени, метода наблюдения за деятельностью, поведенческими и личностными особенностями детей, ведением ими здорового образа жизни. С помощью визуальных наблюдений, бесед, анализа достигнутых результатов определяется соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности дошкольников.

#### ***Формы подведения итогов реализации программы:***

- освещение проведения занятий для родителей в дистанционной форме на странице группы в ВК;
- проведение совместных с родителями праздников здоровья (при отсутствии противопоказаний со стороны Роспотребнадзора)
- спортивные развлечения.

## **3. Организационно – педагогические условия реализации программы.**

### **3.1 Методическое обеспечение.**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Практические пособия:
  - Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Теленчи В.И. - Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений – М.: Просвещение, 1987.
  - Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
  - Каргушина М.Ю. – Сценарии досугов для детей 5-8 лет. М.: ТЦ Сфера, 2005.
  - Литвинова М.Ф. – Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005.

### 3. Разработки мероприятий.

#### 3.2 Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы может осуществлять педагог дошкольного образования, имеющий уровень образования не ниже среднего профессионального, без предъявлений требований к квалификационному уровню.

#### 3.3 Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Дорожка массажная	2
2	Комплекс «Полоса препятствий»	1
3	Лента атласная, длина 0,5 м	15
4	Мат гимнастический	1
5	Мяч резиновый, диаметр 20 см	15
6	Мяч массажный с шипами, 10 см	15
7	Кольцебросы	2
8	Корзины для метания	2
9	Модули мягкие	15
10	Обруч гимнастический, 90 см	5
11	Обруч плоский, 60 см	2
12	Обруч плоский, 20 см	15
13	Координационная лестница	2
14	Гимнастическая палка	15
15	Фитбол	2

#### 3.4 Учебно – информационное обеспечение.

##### 3.4.1 Список нормативных документов

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 (ред. от 07.05.2018) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

4. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295.
6. Федеральная целевая программа развития образования на 2016–2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.
10. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
11. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 г. № 48226).
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
14. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
15. Устав МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №144».

### ***3.4.2 Литература, используемая при составлении программы***

1. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей – М.: Просвещение, 1987.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5–7 лет – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
3. Пензулаева Л. И. Подвижные игровые упражнения для детей 5–7 лет – М.: Просвещение 2005.
4. Глазырина Л. А. Физическая культура дошкольникам – М.: ВЛАДОС 1998.
5. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка – М.: Корифей Волгоград, 1993.
6. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т. Ф., Теленчи В.И. - Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений – М.: Просвещение, 1987.



7. Глазырина Л. Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
8. Картушина М. Ю. – Сценарии досугов для детей 5–8 лет. М.: ТЦ Сфера, 2005.
9. Литвинова М. Ф. – Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005.
10. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

### ***3.4.3 Литература, рекомендуемая родителям и педагогам.***

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С. Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5–7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
8. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
9. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
10. Антропова М. В., Кузнецова Л. М., Параничева Т. М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
11. Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
12. Борисова М. М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
13. Вавилова Е. Н. – Развитие основных движений у детей 3–7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
15. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
16. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т. Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
17. Глазырина Л. Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
18. Кириллова Ю. А. Навстречу Олимпиаде. – СПб.: Детство Пресс, 2012.

19. Пензулаева Л. И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. – 128 с.
20. Фролов В. Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 2014. – 159 с.
21. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей детского сада / В.Н. Шебеко, Н. Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2015. – 93 с.
22. Лисина Т. В., Морозова Г. В. – Подвижные тематические игры для дошкольников. – М., Издательство «ТЦ Сфера», 2015г. – 128 с.
23. Качанова И. А., Лялина Л. А. – Традиционные игры в детском саду. – М., Издательство «ТЦ Сфера», 2017г. – 128 с.
24. Мустафина Т. В. – Профилактика плоскостопия у дошкольников 4–7 лет. – М., Издательство «ТЦ Сфера», 2020г. – 112 с.
25. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2–7 лет. – М., Мозаика-Синтез, 2018. – 144 с.

#### **3.4.4 Литература, рекомендуемая для чтения детям**

1. Барто А. Девочка чумазая.-М.1953.
2. Барто А. Я расту, Мы с Тамарой санитары //Любимые страницы. - Смоленск, 1999.
3. Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). - М., 1992.
4. Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. - М., 1990.
5. Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять. Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.
6. Мошкова Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. – М., 1963.
7. Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки). – М., 1988.
8. Стрельцова И. Я – человек, ты – человек. – М., 1991.
9. Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В. И. Логиновой. – М., 1990.
10. Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М.,1984.

#### **О ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

1. Александрова З. В зимнем бассейне. Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.
2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
3. Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол... - М., 1997.
4. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.
5. Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.
6. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тюбетейках. - М., 1974.
7. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.
8. Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. - М., 1970. – Т. 1.
9. Слоников А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. – М., 2002.
10. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.

#### **О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ**

1. Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.
2. Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973.
3. Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. – М., 1996.
4. Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2000.
5. Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо? // Детям: Стихи. – М., 1978.

#### **О РЕЖИМЕ ДНЯ И УМЕНИИ ЦЕНИТЬ ВРЕМЯ**

1. Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.
2. Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.
3. Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. – М., 1967.
4. Маршак С. Рано в кровать! // Плывёт, плывёт кораблик! – М., 1973.
5. Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

#### **О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ И ВИТАМИНАХ**

1. Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. – М., 1974.
2. Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2000.
3. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала // Настоящие друзья. – М., 1981.
4. Тувим Ю. Овощи // С. В. Михалков. Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. М., 1970. – Т. 1.

#### **О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ**

1. Барто А. Володя болен // Стихи детям. – М., 1976. – Т. 2.
2. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
3. Михалков С. Грипп // Весёлый день. – М., 1979.
4. Мошковская Э. Мы заболели. Даже болеть надо уметь. Засыпает больница // Дом построили для всех. – М., 1970.

#### **О ВРАЧАХ**

1. Берестов В. Доктор Лебедев // Жаворонок. – М., 1978.
2. Маршак С. Ледяной остров // Рассказы в стихах. – М., 1978.
3. Мошковская Э. Пускай они скучают // Весёлый ветер. – М., 1975.