|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Муниципальное общеобразовательное учреждение**  **«Средняя общеобразовательная школа № 1**  **с углубленным изучением отдельных предметов» г. Надыма**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Утверждена**  Педагогическим советом МОУ «Средняя общеобразовательная  школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов»  Протокол № 8 от 27.04.2020  **Председатель**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Сиротинова** | **Согласована**  с заместителем директора по воспитательной работе  **Заместитель директора по воспитательной работе**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Щербовских** | **Введена в действие**  Приказом директора МОУ  «Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов»  от 28.08.2020 № 152  **Директор школы**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Сиротинова**  **от « 30 » августа 2017г. №** |   **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  **учебного объединения дополнительного образования**  **«Общая физическая подготовка "Группа здоровья»**  Направленность: социально-педагогическая  Возраст детей 4-7 лет  Срок реализации – 1 год  **Автор:**  **Хусаинова Ирина Загитовна**  **Надым**  **2020** |

****

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г.

№ 08-249.

4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

6. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) и др.

***Программа предусмотрена*** для реализации в группах общеразвивающей, комбинированной, оздоровительной и компенсирую- щей направленностей (для детей с фонетико-фонематическим и ОНР), в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу. При необходимости Программа может быть ***адаптирована*** для освоения детьми с ОВЗ.

***Программа направлена на:***

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

* + - формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
    - становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
    - становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

— создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;

— формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;

— приобщение детей к физической культуре.

***Цель***: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

***Задачи:***

* охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической без- опасности, эмоционального благополучия;

формирование общей куль туры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);

* + развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
  + развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;

* + формирование предпосылок учебной деятельности.

***Содержательную основу*** Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является непременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

**Характеристика физического развития детей шестого года жизни.** На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в ***движениях***. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ***ходьбы*** у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. ***Бег*** пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза не- принужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах ***прыжков*** (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами ***катания, бросания и ловли, метания*** в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ***ловкости***. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем ***двигательной активности*** детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с

8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

**Характеристика физического развития детей седьмого года жизни.** На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

***Движения*** детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются ***высокие темпы прироста показателей***, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной ***двигательной деятельности*** низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

**Целевые ориентиры физического развития дошкольников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования** | **Целевые ориентиры на этапе завершения**  **дошкольного образования** |
| —Ребенок интересуется окружающими предмета ми и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.   * Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении. * Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. * Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. * Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства. * У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.) | * Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ. * Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. * Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания. * У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности. * У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. * Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений. * Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (*далее — НОД*) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры. * Ребенок умеет выполнять движения в   соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа. |

* + 1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 6–7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид движения** | **Упражнения** |
| **Ходьба** | * ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), пере- катом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприседе; * ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; * ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную; * ходьба в сочетании с другими видами движений; * ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом; * ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок; * ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом); * кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). |
| **Бег** | * бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед; * бег в колонне (по одному, по двое); * бег в разных направлениях: по кругу, змей- кой (между предметами), врассыпную, с различными заданиями, с преодолением препятствий; * бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками; * бег с изменением темпа, сменой ведущего; * бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек); * непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин; * челночный бег 3–5 раз по 10 м.; * бег парами, держась за руки; * бег по наклонной доске вверх и вниз |
| ***Бросание, метание, ловля мяча*** | * бросание мяча друг другу снизу, из-за голо- вы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, че- рез веревку (сетку) 1,5 м; * бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); * бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов; * отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м); * перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м); * метание на дальность правой и левой рука- ми (6–10 м); * метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м); * метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя. |
| ***Лазание, ползание*** | * ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам; * лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; * подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); * пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); * перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;   — лазание по гимнастической стенке (высота   * 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали. |
| ***Прыжки*** | * прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом; * прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); * прыжки в высоту с места прямо и боком че- рез 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); * прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см; * прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением; * прыжки с высоты 40 см в обозначенное место; * прыжки в длину с места (не менее 100 см); * прыжки в длину с разбега (от 140 см); * прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); * прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.); * пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами; * прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклон- ной доске. |
| ***Построения***  ***и перестроения*** | * построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг; * перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два; * расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две; * равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; * повороты направо, налево, кругом (переступанием); * размыкание и смыкание приставным шагом |
| ***Ритмическая гимнастика*** | * выполнение ОРУ под музыку; * согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. |
| ***Спортивные игры*** | — элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса |
| ***Спортивные упражнения*** | * ходьба на лыжах ступающим шагом по пря- мой без палок, скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»; * катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы, доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами; * скольжение по ледяным дорожкам. |
| ***Подвижные игры*** | С бегом: «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Моро- за», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног».  С прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись».  С лазанием: «Ловля обезьян», «Перелет птиц».  С метанием и ловлей: «Защитники крепости», «Охотники и утки».  На ориентировку в пространстве: «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади»,  «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец».  На координацию речи с движением: «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой»,  «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На во- допой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка». |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
|
| **1.** | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки. | **В процессе занятия** |
| **2.** | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия у детей. | **В процессе занятия** |
| **3.** | Комплекс специальных дыхательных упражнений на управление воздушным потоком | **В процессе занятия** |
| **4.** | Комплекс специальных дыхательных упражнений на овладение навыками произвольной регуляции лёгочной вентиляции. | **В процессе занятия** |
| **5.** | Подвижные игры и упражнения сюжетно-ролевого характера с элементами дыхательной гимнастики. | **4** |
| **6** | Подвижные игры и упражнения сюжетно-ролевого характера. | **20** |
| **7.** | Пальчиковые игры, комплексы мануальной гимнастики и самомассаж рук. | **В процессе занятия** |
| **8.** | Комплексы глазодвигательной гимнастики.  Упражнения и игры для укрепления внутренних цилиарных мышц детей | **В процессе занятия** |
|  | **Итого** | **24** |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Количество часов | Тема урока | Дата |
| 1. | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки №1. Подвижная игра |  |
| 2. | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки №2. Подвижная игра |  |
| 3. | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия №1. Подвижная игра |  |
| 4. | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия №2. Подвижная игра |  |
| 5. | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки №1. Подвижная игра |  |
| 6. | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки №2. Подвижная игра |  |
| 7. | 1 | Комплекс специальных дыхательных упражнений на управление воздушным потоком. Игровые упражнения.Подвижная игра. |  |
| 8. | 1 | Комплекс специальных дыхательных упражнений на овладение навыками произвольной регуляции лёгочной вентиляции. Игровые упражнения. Подвижная игра. |  |
| 9. | 1 | Комплекс специальных дыхательных упражнений на развитие произвольной регуляции лёгочной вентиляции (дефференцировка силы вдоха и выдоха). Игровые упражнения. Подвижная игра. |  |
| 10. | 1 | Пальчиковые игры: «Пальчик-Мальчик», «Ну-ка, братцы, за работу». Подвижная игра. |  |
| 11. | 1 | Комплекс пальчиковой гимнастики №1 – 3. Считалка «Дружба». Подвижная игра. |  |
| 12. | 1 | Комплекс пальчиковой гимнастики №4 – 6. Самомассаж рук. Подвижная игра. |  |
| 13. | 1 | Упражнения и игры для укрепления внутренних цилиарных мышц. Подвижная игра. |  |
| 14. | 1 | Упражнения и игры для тренировки наружных глазных мышц: «Поймай зайку», «Умные глазки», «Круговые движения глаз», «Математик», «Флажок». Подвижная игра. |  |
| 15. | 1 | Упражнения и игры, направленные на улучшение циркуляции крови и внутриглазной жидкости: «Метёлка», «Жмурки», «Мигалки», «Ветерок», «Угадай погоду». Задания для расслабления глазодвигательных мышц. Подвижная игра. |  |
| 16. | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки №2. Подвижная игра. |  |
| 17. | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки №2. Подвижная игра. |  |
| 18 | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки №2. Подвижная игра. |  |
| 19 | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки №2. Подвижная игра. |  |
| 20 | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия №1. Подвижная игра |  |
| 21 | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия №1. Подвижная игра |  |
| 22 | 1 | Комплекс корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия №1. Подвижная игра |  |
| 23 | 4 | Комплекс пальчиковой гимнастики №1 – 3. Считалка «Дружба»  Комплекс пальчиковой гимнастики №4 – 6. Самомассаж рук. Подвижная игра. |  |
| 24 | 1 | Полоса препятствий |  |

**Примерный перечень базового оборудования и инвентаря, необходимого для организации физического развития дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Размер** | **Количество**  **на 30 детей** |
| ***Для спортивного зала*** | | |
| Скамейки  гимнастические | Длина 2 м, высота 30 см | 4 шт. |
| Маты гимнастические | 100х200 см | 15шт. |
| Мячи тяжелые | Вес до 1 кг | 15 шт. |
| Мешочки с песком | 150–200 грамм | 20 шт. |
| Обручи средние | Диаметр 55–65 см | 15 шт. |
| Обручи большие | Диаметр 100 см | 15 шт. |
| Палки гимнастические | Длина 80 см,  диаметр 2,5–3 см | 15 шт. |
| Скакалки | Длина 120–150 см | 50 шт. |
| Мячи малые (теннисные) | Диаметр 6–8 см | 15 шт. |
| Мячи средние | Диаметр 12–15 см | 30 шт. |
| Мячи большие | Диаметр 20–25 см | 30 шт. |
| Флажки трех цветов | Палка 25–30 см.,  полотнище 20х10 см. | 15 шт. |
| Дуги для подлезания | 50х50 см  60х60 см | 4 шт.  4 шт. |
| Рулетка | 10 м | 1 шт. |
| Мишень для метания  (с изображением кругов) | 80х80 см | 2 шт. |
| Напольная (скоростная)лестница для бега и прыжков |  | 1 шт. |

**Учебно-методическое обеспечение Программы. Список литературы**

В учебно-методический комплект Программы входят следующие ***пособия***:

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

Мой веселый звонкий мяч. Упражнения и игровые задания для дошкольников / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Подвижные игры в детском саду / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Спортивные игры в детском саду и семье / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.