

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ёлочка» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики**

РАССМОТРЕНО:
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 25 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ «Д/с «Ёлочка»
_____ Р.В.Прокопьева
Приказ № 53 от 25 августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа физической
направленности**

**Физкультурно-оздоровительный кружок «Здоровячок»
для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет
срок реализации: 1 года**

на период с 01 сентября 2026 года по 31 мая 2027 года

Составитель: Купранова О.И.

п.Опытный
2026

Содержание программы

I. Целевой раздел:

Пояснительная записка:

- Цели и задачи реализации основных образовательных задач дошкольного образования
- Принципы и подходы к формированию основных образовательных задач дошкольного образования
- Значимые для разработки и реализации основных образовательных задач характеристики дошкольного образования

II. Содержательный раздел:

- Описание образовательной деятельности
- Календарно-тематический план образовательной деятельности

III. Организационный раздел:

- Учебно – методическое и информационное обеспечение программы
- Список литературы

I. Целевой раздел Пояснительная записка

«Береги здоровье смолоду» – этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психического благополучия в ДООУ может вести к деформации личности ребенка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающим, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую

двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика включает в себя самые прекрасные виды спорта и искусства: акробатику, художественную гимнастику, аэробику, элементы танцевального искусства.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 5-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Данная программа предназначена для детей, не имеющих отклонения в здоровье, при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей.

Аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по аэробике, акробатики, художественной гимнастики ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии реализуются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа дополнительного образования разработана с учетом дидактических принципов, их развивающего обучения, психологических особенностей детей дошкольного возраста, а также в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Правительством РФ, распоряжение №678-Р от 31 марта 2022).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 8.09.2015 №613н).

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 «№ 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Цель – углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной, оздоровительной гимнастики и аэробики.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить акробатическим упражнениям,
- формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкости, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- укрепить мышечный корсет;
- формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;
- обучить детей владеть своим телом;
- снять психологическую напряженность;

Развивающие:

- развивать стремление заботиться о своем здоровье;
- развивать способности к самоконтролю, самооценке к выполнению движений;
- развивать творческие способности детей;
- совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие;

Воспитательные:

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- воспитывать сознательную дисциплину, волю;
- воспитывать стремление участвовать в показательных выступлениях.

Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» рассчитана на один учебный год. Дни занятий выбираются в зависимости от

образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием сетки занятий. Продолжительность занятий с детьми 5-7 лет - не более 20-30мин.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений по акробатики, аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Структура занятия состоит из трех частей:

- подготовительной или вводной (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой);
- основной (упражнения ритмической гимнастики);
- заключительной (различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация).

Формы проведения занятий: теоретические (рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми) и практические (выполнение упражнений, разучивание спортивных танцев, акробатических композиций, выступления на праздниках).

Ожидаемые результаты:

- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- соблюдение правил безопасности на занятиях акробатикой;
- выявление и осознание ребенком своих способностей;
- умение владеть своим телом;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям;
- появление устойчивого интереса к занятиям акробатикой, аэробикой;
- повышение уровня физической подготовки;
- уменьшение процента заболеваемости дошкольников.

Формы подведения итогов:

- выступления детей (спортивные танцы, аэробика, акробатические композиции) на праздниках ДООУ, Дне здоровья, на родительских собраниях;
- отчеты о результатах освоения дополнительной образовательной программе «Здоровячок», педагогических советах, методических семинарах ДООУ, общем собрании коллектива.

Содержательный раздел

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1.	Игры с бегом.		Беседа "Здоровье – волшебная страна".	2
2.	Игра «Поезд»		Формировать умение детей передвигаться небольшими группами вперед.	2
3.	Игра «Ты собачка, не лай»		Формирование умения детей бегать, ориентироваться в пространстве.	2
4.	Игра «Самолеты»		Формирование умения ребят ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга;	2
5.	Игра «Кот и мыши»		Формирование умения детей дошкольного возраста бегать легко и свободно, на носках, не толкая друг друга; ориентироваться в пространстве, изменять движения по сигналу педагога.	3
6.	Игра «Кот и мыши»		Формирование умения ребят ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение детей быстро маневрировать по сигналу педагога, оказывать помощь друг другу.	2
7.	Игра «Птички в гнёздышках» Сюжетно-игровое занятие		Формирование умения ребят ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение детей быстро маневрировать по сигналу педагога, оказывать помощь друг другу.	2
8.	Игра «Воробушки и автомобиль».		Формирование умения ребят бегать в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга, приступать к движениям и менять их по сигналу педагога, быстро отыскивать своё место	2
9.	Игра «Лохматый пёс»		Формирование умения ребят двигаться в соответствии с текстом, живо изменять направление движения, бегать, стремясь не попасться ловящему и не толкать друг друга.	3
10.	Игра «Трамвай»		Формирование умения ребят передвигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; закрепить умение малышей различать цвета и менять движение в соответствии с ними.	2
11.	Игра «Такси»		Формирование умения ребят двигаться в парах, соразмерять движения друг с другом, изменять направление движений, внимательно относиться к партнерам по игре.	2
12.	Игры и игровые упражнения с мячом		Беседа: «Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу».	2
13.	Игровое упражнение «Подбрось – поймай»		Развитие ловкости и сноровки.	2
14.	Игровое упражнение «Сбей кеглю»		Формирование умения ребят выполнять основные правила игры; совершенствовать умение в резком катании мяча в кегли правой рукой, развивая глазомер.	3

15.	Игра «Попади в круг».		Формирование умения дошкольников действовать по сигналу педагога; развивать меткость; воспитывать желание помогать друг другу	2
16.	Игровое упражнение «Брось через верёвочку».		Формирование умения ребят в бросании мяча через верёвочку двумя руками снизу и из-за головы; развивать координацию движений.	2
17.	Игра «Поймай – прокати»		Формирование умения детей отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направление; мотивировать их к самостоятельным действиям; побуждать к самостоятельному выбору партнера и дорожки; вызывать чувство удовлетворения от совместно выполняемых действий и взаимодействия с другими детьми.	2
18.	Игры и игровые упражнения с прыжками Игровое упражнение «С кочки на кочку»		Беседа "Режим дня" Развитие умения детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; формировать навык реагирования на сигнал.	2
19.	Игры на ориентировку в пространстве Игра «Найди своё место» Игра «Угадай кто и где кричит».	Онлайн фотовыставка на сайте ДОО	Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»	2
20.	Игра «Найди свой цвет». Игра «Найди, что спрятано		Совершенствование умения ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу воспитателя; развивать бойкость, сосредоточенность, умение двигаться в разных направлениях; воспитывать желание играть в коллективе.	2
21.	Игровое упражнение «Поймай комара» Игровое упражнение «Через ручеёк»		Совершенствование умения малышей прыгать на двух ногах; развивать ловкость и быстроту движений; воспитывать интерес к подвижным играм.	2
22.	Игра «Воробушки и кот»		Упражнения в мягком спрыгивании, сгибая ноги в коленях; бег врассыпную, не толкая друг друга; уворачиваться от ловишки, проворно убежать и отыскивать своё место.	2
23.	Игра «Зайцы и волк».		Формирование умения ребят внимательно слушать педагога, выполнять разнообразные движения в соответствии с текстом. Развивать опыт ориентировки в пространстве, умение находить своё место.	2
24.	Игры малой подвижности		Беседа: «Мой организм»	2
25.	Игра «Пузырь»		Формирование умения детей становиться в круг, расширять и сужать его; закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом; вызывать чувство радости от совместной игры.	2
26.	Игра «Найди флажок»		Развитие у малышей внимательности, наблюдательности, выдержки.	3
27.	Игра «Поезд»		Формирование умения детей двигаться в заданном направлении, согласовывать действия с другими игроками; развивать уверенность и самостоятельность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	2
28.	Игра «Что спрятано?»		Развитие у малышей внимательности. Самостоятельная деятельность.	2
29.	Игра «Солнышко и дождик»		Выполнение движений по сигналу педагога, отыскивание своего места; упражнения в ходьбе и беге.	2
30.	Игры и игровые упражнения в ползании и лазанье		Беседа «Азбука здоровья».	2
	Игровое упражнение «Проползи - не задень» Игра «Наседка и цыплята».		Формирование умения подлезать под верёвочку, не касаясь ее; развитие сноровки и внимательности, умение действовать по сигналу педагога.	

31.	Народные игры и игры – забавы Игра «У медведя во бору»		Беседа: «Главная ценность для жизни человека - здоровье» Совершенствование умения детей дошкольного возраста двигаться враспынную, имитируя игровые движения; развитие воображения и умения выполнять движения в соответствии с текстом.	2
32.	Игра «Руческ»		Формирование умения у детей двигаться хороводным шагом, держась за руки и не наталкиваясь друг на друга; закрепление умения чётко и громко произносить слова, которые используются в ходе игры; приобщение малышей к русской национальной культуре с младшего дошкольного возраста через подвижные игры.	2
33.	Игра-забава «Прятки» Игра-забава «Жмурки»		Ориентирование в пространстве.	3
34.	Игра-забава «Мыльные пузыри»	Фотоотчет о мероприятии и	Формирование умения надувать мыльные пузыри; развитие интереса к совместным играм-забавам.	1
ИТОГО				72

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях физической культуры, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Будет уметь: выполнять упражнения с элементами оздоровительной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Занимаясь подвижными играми, малыши укрепят физическое и психическое здоровье, а также сплотятся в единый коллектив. У них будет прекрасное настроение, повысится выносливость и работоспособность, желание общаться и дружить.

В течение года обучения по данной программе планируется постоянное наблюдение (мониторинг с фиксацией результатов развития физических качеств; начало и конец обучения).

Календарный учебный график занятий с детьми 5-7 лет.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	15-30	ОД	1	Игра «Догоните меня»	спортзал	
2.	Сентябрь	15-30	ОД	2	Игра «Бегите ко мне»	спортзал	
3.	Сентябрь	15-30	ОД	2	Игра «По ровненькой дорожке»	спортзал	
4.	Сентябрь	15-30	ОД	2	Игра «Самолеты»	спортзал	
5.	Октябрь	15-30	ОД	3	Игра «Кот и мыши»	спортзал	
6.	Октябрь	15-30	ОД	2	Игра «Птички в гнёздышках»	спортзал	
7.	Октябрь	15-30	ОД	2	Игра «Воробушки и автомобиль»	спортзал	
8.	Октябрь	15-30	ОД	1	Игра «Лохматый пёс»	спортзал	
9.	Ноябрь	15-30	ОД	2	Игра «Трамвай»	спортзал	
10.	Ноябрь	15-30	ОД	2	Игра «Такси»	спортзал	
11.	Ноябрь	15-30	ОД	2	Игровое упражнение «Подбрось – поймай»	спортзал	
12.	Ноябрь	15-30	ОД	3	Игровое упражнение «Сбей кеглю»	спортзал	
13.	Декабрь	15-30	ОД	2	Игра «Попади в круг»	спортзал	
14.	Декабрь	15-30	ОД	2	Игровое упражнение «Брось через верёвочку»	спортзал	
15.	Декабрь	15-30	ОД	2	Игра «Поймай – прокати»	спортзал	

16.	Декабрь	15-30	ОД	3	Игровое упражнение «С кочки на кочку»	спортзал	Онлайн фотовыставка на сайте ДОО
19.	Январь	15-30	ОД	2	Игра «Найди своё место» Игра «Угадай кто и где кричит».	спортзал	
20	Январь	15-30	ОД	2	Игра «Найди свой цвет». Игра «Найди, что спрятано»	спортзал	
21	Январь	15-30	ОД	3	Игровое упражнение «Поймай комара»	спортзал	
22	Февраль	15-30	ОД	2	Игровое упражнение «Через ручеёк»	спортзал	
23	Февраль	15-30	ОД	2	Игра «Воробушки и кот»	спортзал	
24	Февраль	15-30	ОД	2	Игра «Зайцы и волк»	спортзал	
25	Февраль	15-30	ОД	1	Игра «Пузырь»	спортзал	
26	Март	15-30	ОД	1	Игра «Поезд»	спортзал	
27	Март	15-30	ОД	3	Игра «Найди флажок»	спортзал	
29	Март	15-30	ОД	2	Игра «Что спрятано?»	спортзал	
30	Март	15-30	ОД	2	Игра «Солнышко и дождик»	спортзал	
31	Апрель	15-30	ОД	2	Игровое упражнение «Проползи - не задень»	спортзал	
32	Апрель	15-30	ОД	2	Игра «Наседка и цыплята»	спортзал	
33	Апрель	15-30	ОД	2	Игра «У медведя во бору»	спортзал	
34	Апрель	15-30	ОД	2	Игра «Ручеек»	спортзал	
35.	Май	15-30	ОД	2	Игра-забава «Прятки»	спортзал	
36.	Май	15-30	ОД	2	Игра-забава «Жмурки»	спортзал	
37.	Май	15-30	ОД	2	Игра-забава «Мыльные пузыри»	спортзал	
38	Май	15-30	ОД	2	Игра-забава «Мыльные пузыри»	спортзал	

37.	Май	16-10	ОД	2	Игра-забава пузыри»	«Мыльные	спортзал	
38.	Май	16-10	ОД	2	Игра-забава пузыри»	«Мыльные	спортзал	

Тематический план для детей 5 -7 лет

№	Раздел. Тема	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Введение	0,5	0,5	1
2.	Как-то вечером на грядке	-	2	2
3.	Волшебные яблоки	-	2	2
4.	Цирковые лошадки	-	2	2
5.	Шаловливые котята	-	1	1
6.	У нас на птичьем дворе	-	2	2
7.	По лужайке скачут зайки	-	2	2
8.	Улетели птицы в дальние края	-	2	2
9.	В здоровом теле здоровый дух	0, 5	1,5	2
10.	Новоселье	-	2	2
11.	Зимние забавы	-	2	2
12.	Что за чудо - Новый год	-	1	1
13.	На машине, самолете	-	2	2
14.	Что купили в магазине	-	2	2
15.	Все работы хороши	-	2	2
16.	Аты-баты, шли солдаты	-	2	2
17.	Бодрость, грацию и пластику дарит нам гимнастика	0, 5	1,5	2
18.	Букет	-	1	1
19.	На поляне кутерьма	-	2	2
20.	Мама, папа, я - спортивная семья	-	2	2
21.	Ой, блины, блины, блины.	-	2	2
22.	У Федоры мы гостили	-	2	2
23.	Строили, строили - наконец построили	-	1	1
24.	Будем мы Весну встречать	-	2	2
25.	В космос мы лететь готовы	-	2	2
26.	Путешествие по весеннему лесу	-	2	2

27.	В гости к радуге	-	2	2
28.	Во саду ли, в огороде	-	2	2
29.	Живёт повсюду красота	-	1	1
30.	Поход в зоопарк	-	2	2
31.	Путешествие в Спортландию	-	2	2
32.	Цветик-семицветик	-	1	1
33.	Веселый аттракцион	-	2	2
34.	Путешествие в королевство мячей	0, 5	1,5	2
35.	Выступление юных акробатов	-	1	1
	Итого:			62

Содержательный раздел.

группа (5 -7 лет)

Раздел 1. Введение. Правила поведения в физкультурном зале. Просмотр видеофильма «Что такое аэробика, акробатика» с последующей беседой.

Раздел 2. Ритмическая гимнастика. Аэробика – система физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность (ходьба, бег, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, современного) Степ-аэробика.

Раздел 3. Акробатика. Упражнения развивающие у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формирует правильную осанку.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика – оздоровительная система упражнений (динамические, статические, дыхательные упражнения, релаксация, игры-медитации), оказывающие целенаправленный оздоровительный эффект на организм ребёнка с учётом характера патологического процесса.

Раздел 5. Игровые упражнения и игры. Игры, образные упражнения, музыкально-ритмические задания; этюды, игры на развитие мышления, памяти (психогимнастика).

Материально – техническое обеспечение программы

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Магнитофон	1 шт.
2	Аудиокассеты, диски	
3	Музыкальный центр	1 шт.

4	Спортивные снаряды: • верёвочная лестница • турник • канат • шест • гимнастические кольца • маты • гимнастическая лестница • батут	1 шт. 1шт. 1шт. 1шт 1 комплект 5 шт. 3 пролёта 1шт.
5	Атрибуты для упражнений: и игр: • обручи, кольца разных размеров • кегли • гимнастические палки • медболы (фитболы)	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей
	• мячи • скакалки • ленточки • гантели	по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого

Распределение часов для детей 5-7 лет

Раздел	Этапы обучения			Всего
	I.	II.	III.	
	октябрь, ноябрь, декабрь	январь, февраль, март	апрель, май	
1.Акробатика	18	18	12	48
2. Ритмическая гимнастика	15	15	10	40
3.Оздоровительная гимнастика (элементы хатха-йога)	12	12	8	32
4.Игровые упражнения и игры	6	6	4	16
Всего часов	51	51	34	136

Организационный раздел:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал,

- гимнастические маты - 2шт.;
- гимнастические скамейки - 3шт.;
- набивные мячи – 8шт.;
- набивные мешочки с песком- 8шт.;
- гимнастические палки – 15шт.;
- степ-скамейки (малые и большие) – 15шт.;
- шведская стенка – 2шт.;
- гантели – 25шт.;
- коврики для выполнения упражнений лежа и сидя – 25шт.;
- массажные коврики – 10шт.;
- специальные массажные мячи разного размера – 25шт.;
- массажеры различной направленности – 10шт.;
- ребристые доски – 2шт.;
- массажные дорожки – 2шт.;

Информационное обеспечение:

- Аудио-, видео-, фото-, мультимедиа.
- Компьютер с выходом в интернет (в методическом кабинете).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Заполнение листов наблюдений, журнал посещаемости, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде), отзыв родителей, онлайн фотовыставка на сайте ДОО.

Оценочные материалы

Наблюдение; оценка строится на анализе поведения ребенка, результаты поведения педагог получает в естественной среде.

Мониторинг; карты физического развития и состояния здоровья, выявление индивидуальных особенностей каждого ребенка и при необходимости проработка индивидуального маршрута.

Формы организации ОД: беседа, игра, соревнования, открытое занятие.

Формы организации учебного занятия: ОД, онлайн фотовыставка.

Педагогические технологии: В работе кружка используются элементы здоровьесберегающих технологий: технологии сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста, динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику), спортивные и подвижные игры, тренажеры, контрастная дорожка; технологии обучения ЗОЖ; точечный массаж; технологии музыкального воздействия; музыкотерапия; сказкотерапия.

Список литературы:

1. Гимнастика для детей 5-7 лет: Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Л.Г. Веродина, Л.А. Зошкина - Волгоград: Учитель, 2013
2. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2013
3. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия / Е.В. Михеева. - Волгоград: Учитель, 2012
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. "СА-ФИ-ДАНСЕ". Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2007
5. Технология здоровьесбережения в образовательном учреждении : методическое пособие / Т.Казакова. - М.: Чистые пруды, 2007
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол.Учреждений. - М.: Гуманит. ВЛАДОС, 2001
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Средний возраст: Пособие для педагогов дошкол.Учреждений. - М.: Гуманит. ВЛАДОС, 2004. - Ч.1. Программа "Старт". Методические рекомендации.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2001
10. Э.Я.Степаненкова. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
11. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. - Ростов н/Д.: "Феникс", 2005
12. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет :пособие для педагогов дошкол.учреждений: в 3ч. - М. : Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. - Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. Спортивные праздники и развлечения.
13. Узорова, О. Физкультурные минутки - М.: Астрель: АСТ Транзиткнига, 2006.Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, М.А.Рунова. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений: Аннотированный перечень. - М.: Мозаика - Синтез, 1999 **Сп**
14. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
15. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
16. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2009.
17. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием
18. стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
19. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
20. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
21. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. - Москва : Новая шк., 1994.
22. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
23. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
24. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
25. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО
26. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.