УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 31 города Пензы «Волшебная страна»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ детского сада № 31
г. Пензы
Протокол № 4
от «30» января 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы
_____ Н.В. Егер
Приказ № 15/1 от «30» января 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Здоровый ребёнок»**

Возраст учащихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Безрукова Оксана Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Пенза, 2026 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок»

- по содержанию является физкультурно-спортивной**,**
- по уровню освоения – стартовый**,**
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной (разработана на основе авторской программы Сулим Е.В. «Детский фитнес». Отличительная особенность программы «Здоровый ребенок»: комплексное сохранение и укрепление здоровья (физического, психического, социального); структура занятий не жёстко регламентирована, зависит от выбора педагога; активное вовлечение родителей в процесс сохранения здоровья детей. «Здоровый ребёнок» — более широкая программа, нацеленная на общее благополучие ребёнка.)

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей”;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 N 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
- Устав МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы.
- Положение о предоставлении населению дополнительного образования детей (платных услуг) в МБДОУ детском саду № 31 г. Пензы;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы;
- Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы.

Актуальность программы «Здоровый ребенок»

Актуальность общеразвивающей программы «Здоровый ребёнок» обусловлена рядом факторов, связанных с современными тенденциями в физическом развитии и образе жизни детей, требованиями к их здоровью и подготовке к школе, а также научно доказанной ролью двигательной активности в гармоничном развитии личности.

1. **Рост числа заболеваний и нарушений здоровья у детей.** В последние годы наблюдается увеличение числа детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями осанки, речи, зрения, координации движений и деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Программа «Здоровый ребенок» направлена на укрепление здоровья, профилактику этих нарушений и коррекцию имеющихся отклонений через систематическую физическую активность.
2. **Дефицит двигательной активности.** Современный образ жизни часто приводит к снижению физической активности детей: увеличивается время, проводимое за компьютерами, гаджетами, просмотром телепередач, а также продолжительность статических занятий в образовательных учреждениях. Это нарушает оптимальное развитие организма, снижает адаптационные возможности, провоцирует набор веса, ухудшает концентрацию внимания и может способствовать возникновению неврологических и психических нарушений. Программа помогает компенсировать этот дефицит, формируя привычку к регулярным занятиям физической культурой.
3. **Критический период для физического развития.** Возраст 5–7 лет — ключевой для формирования двигательных навыков, правильной осанки, профилактики плоскостопия и других нарушений. В этот период интенсивно развиваются координационные способности, ловкость, гибкость, быстрота движений. Программа, рассчитанная на два года обучения, позволяет последовательно и систематически работать над этими аспектами, закладывая основу для дальнейшего физического развития и успешного обучения в школе.
4. **Влияние физической активности на когнитивные функции.** Исследования подтверждают, что систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на развитие регуляторных функций: произвольного внимания, рабочей памяти, когнитивной гибкости. Дети с высокой двигательной активностью демонстрируют лучшие показатели в тестах на внимание, быстрее осваивают новые виды деятельности, проявляют большую эмоциональную устойчивость. Это особенно важно в преддверии школьного обучения.
5. **Формирование здорового образа жизни**. Программа способствует привитию детям осознанного отношения к своему здоровью, формированию навыков гигиены, правильного питания, режима дня. Через занятия фитнесом дети учатся ценить физическую активность как часть здорового образа жизни, что может стать полезной привычкой на всю жизнь.

6. **Психоэмоциональное благополучие.** Физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, улучшающих эмоциональный фон, снижают тревожность и стресс, повышают самооценку. Дети, регулярно занимающиеся физической культурой, демонстрируют лучшую социальную адаптацию, коммуникативные навыки, эмоциональную стабильность.
7. **Разнообразие методик и технологий.** Программа «Здоровый ребенок» включает современные оздоровительные технологии: игровой стретчинг, фитбол-аэробику, степ-аэробику и другие. Это позволяет сделать занятия интересными и эффективными, сочетая развитие физических качеств с творческим подходом и эмоциональным вовлечением детей.

Таким образом, программа «Здоровый ребёнок» актуальна как ответ на вызовы современного общества, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие и подготовку к школе. Она сочетает оздоровительную, образовательную и воспитательную задачи, формируя основу для гармоничного развития личности.

Новизна и отличительные особенности программы «Здоровый ребенок»

Новизна программы «Здоровый ребёнок» заключается в комплексном подходе к физическому развитию дошкольников 5–7 лет на основе интеграции современных фитнес-технологий и традиционных методов физического воспитания. В отличие от стандартных физкультурных занятий, программа:

1. Базируется на адаптированной методике Е. В. Сулим «Детский фитнес», что позволяет использовать научно обоснованные, проверенные на практике подходы к организации двигательной активности детей дошкольного возраста.
2. Реализует двухлетний цикл обучения с поэтапным усложнением задач: от формирования базовых двигательных навыков до совершенствования физических качеств и подготовки к школьным нагрузкам.
3. Интегрирует оздоровительные технологии (фитбол-аэробика, игровой стретчинг, степ-аэробика, дыхательная гимнастика, элементы логоритмики), адаптированные для детей 5–7 лет.
4. Учитывает индивидуальные особенности детей.
5. Связывает физическое развитие с когнитивным и эмоциональным, используя игровые и творческие элементы для стимулирования внимания, памяти, воображения и саморегуляции.

Отличительные особенности программы

1. Двухгодичный цикл с чёткой этапностью:

- 1-й год обучения: формирование базовых двигательных навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, гибкости, выносливости. Акцент на игровых формах, освоении фитнес-оборудования (фитболы, степ-платформы, массажные дорожки).
- 2-й год обучения: совершенствование физических качеств (сила, скорость, ловкость), закрепление навыков правильной осанки, подготовка к школьным нагрузкам. Вводятся более сложные комбинации упражнений, элементы командных игр и соревнований.

2. Использование фитнес-технологий для дошкольников:
   - фитбол-гимнастика (развитие равновесия, укрепление мышц спины и пресса);
   - игровой стретчинг (гибкость и профилактика травм);
   - степ-аэробика (координация, работа сердечно-сосудистой системы);
   - дыхательная гимнастика (профилактика простудных заболеваний, насыщение организма кислородом);
   - логоритмика (связь речи и движения, развитие ритма).
3. Игровой и сюжетно-тематический подход:
   - занятия строятся в форме путешествий, сказок, квестов («В гостях у Весёлого Мяча», «Остров сокровищ», «Космическое приключение»);
   - упражнения имитируют движения животных, природных явлений, сказочных героев, что повышает мотивацию и вовлечённость детей.
4. Интеграция физического и интеллектуального развития:
   - включение заданий на внимание, память, логику («Запомни последовательность», «Выполни по схеме»);
   - использование счёта, цветов, форм в упражнениях («Прыгни столько раз, сколько точек на кубике»);
   - связь с познавательными темами («Животные Арктики» — имитация движений тюленей, белых медведей).
5. Эмоционально-психологическая составляющая:
   - элементы релаксации и психогимнастики в конце каждого занятия;
   - игры на сплочение коллектива («Дружная цепочка», «Передай улыбку»);
   - создание ситуации успеха для каждого ребёнка, поощрение индивидуальных достижений.
6. Взаимодействие с семьей:
   - мастер-классы для родителей («Домашний фитнес с ребёнком», «Гимнастика для осанки»);

- совместные спортивные праздники («Мама, папа, я — здоровая семья»);
- рекомендации по организации двигательной активности дома.

7. Профилактика и коррекция:
   - специальные комплексы для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
   - дыхательные упражнения для укрепления иммунитета;
   - подвижные игры малой и средней интенсивности для детей с ограничениями по здоровью.

Таким образом, программа «Здоровый ребёнок» отличается от традиционных программ физического воспитания:

- системностью (двухлетний цикл с поэтапной программой);
- инновационностью (использование фитнес-технологий в дошкольном возрасте);
- интегративностью (связь физического, интеллектуального и эмоционального развития);
- индивидуализацией (учёт особенностей каждого ребёнка);
- практико-ориентированностью (формирование привычек здорового образа жизни с раннего возраста).

Программа не только укрепляет здоровье детей, но и готовит их к успешной адаптации в школе, развивая самодисциплину, умение работать в команде и уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровый ребенок»

Педагогическая целесообразность программы обусловлена её соответствием возрастным особенностям детей 5–7 лет, современным требованиям к физическому воспитанию дошкольников и задачам всестороннего развития личности. Рассмотрим ключевые аспекты целесообразности.

1. Соответствие возрастным особенностям

Возраст 5–7 лет — сензитивный период для:

- формирования основных двигательных навыков (бег, прыжки, метание, лазание);
- развития координации, гибкости, ловкости, выносливости;
- становления правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- развития произвольного внимания и самоконтроля через двигательную активность.

Программа учитывает эти особенности, предлагая:

- игровые формы организации занятий, соответствующие ведущей деятельности дошкольников;

- короткие серии упражнений с частой сменой деятельности (чтобы избежать переутомления);
- наглядные методы обучения (показ, схемы, карточки);
- эмоциональную вовлечённость через сюжеты и образы.

2. Реализация принципов дошкольной педагогики

Программа построена на ключевых педагогических принципах:

- принцип доступности — задания подбираются по возрасту и возможностям детей, с постепенным усложнением;
- принцип наглядности — использование демонстраций, картинок, схем упражнений;
- принцип систематичности — регулярные занятия (2–3 раза в неделю) обеспечивают устойчивый прогресс;
- принцип последовательности — от простого к сложному: от базовых движений к комплексным связкам;
- принцип индивидуализации — учёт особенностей здоровья, уровня физической подготовленности, темпа развития каждого ребёнка;
- принцип оздоровительной направленности — приоритет укрепления здоровья над спортивными достижениями.

3. Связь физического и интеллектуального развития

Программа реализует идею единства физического и умственного воспитания:

- упражнения на координацию и равновесие стимулируют работу мозжечка, что положительно влияет на речь и внимание;
- счёт в движениях («10 прыжков», «3 наклона») закрепляет математические представления;
- запоминание последовательностей упражнений развивает память и логику;
- имитационные движения («полетаем как бабочки», «походим как медведи») развивают воображение и образное мышление;
- игры с правилами формируют произвольность поведения, умение следовать инструкциям.

4. Социально-личностное развитие

Занятия способствуют:

- формированию навыков взаимодействия в группе (парные и командные упражнения);
- развитию коммуникативных способностей (обсуждение ощущений, эмоций после упражнений);
- воспитанию волевых качеств (настойчивость при выполнении сложных заданий);
- формированию самооценки через достижение небольших успехов;

- развитию эмпатии и взаимопомощи (поддержка партнёра в эстафетах, совместные построения).

5. Оздоровительная эффективность

Целесообразность программы с точки зрения здоровья подтверждается:

- укреплением опорно-двигательного аппарата (профилактика нарушений осанки, плоскостопия);
- развитием дыхательной и сердечно-сосудистой систем (через аэробные нагрузки);
- повышением иммунитета и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- нормализацией обменных процессов и массы тела;
- улучшением психоэмоционального состояния (снижение тревожности, повышение настроения за счёт выработки эндорфинов).

6. Подготовка к школьному обучению

Программа закладывает основы успешной адаптации к школе:

- развивает выносливость к статическим нагрузкам (умение удерживать позу во время занятий);
- формирует навык следовать инструкциям учителя;
- тренирует концентрацию внимания через двигательные задания;
- учит самоконтролю и дисциплине;
- повышает общую работоспособность организма.

7. Практико-ориентированный подход

Целесообразность подтверждается практической направленностью:

- навыки, полученные на занятиях, дети используют в повседневной жизни (подвижные игры на прогулке, утренняя зарядка);
- элементы программы интегрируются в режим дня детского сада (динамические паузы, физкультминутки);
- родители получают рекомендации по организации двигательной активности дома;
- формируется устойчивая мотивация к здоровому образу жизни.

8. Инновационность методов

Использование фитнес-технологий (фитбол-гимнастика, степ-аэробика, игровой стретчинг) позволяет:

- повысить мотивацию детей к занятиям;
- разнообразить двигательный опыт;
- снизить риск травм за счёт щадящей нагрузки;
- развивать сразу несколько физических качеств комплексно.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровый ребёнок» заключается в её комплексном воздействии на развитие дошкольника: она не

только укрепляет физическое здоровье, но и стимулирует интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие. Сочетание традиционных и инновационных методов, учёт возрастных особенностей и практическая направленность делают программу эффективным инструментом воспитания гармонично развитой личности, готовой к успешному обучению в школе.

Вариативность образовательного маршрута программы «Здоровый ребенок»

Вариативность образовательного маршрута обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребёнку с учётом его стартовых возможностей, темпа освоения навыков, психоэмоционального состояния и особенностей здоровья.

1. Уровни сложности заданий

Для каждого блока программы предусмотрены задания трёх уровней сложности:

- **Начальный уровень** (для детей с низким уровнем физической подготовленности, тревожностью или нулевым опытом):
  - упражнения на освоение пространства зала;
  - простые ходьба и бег в медленном темпе;
  - базовые движения с опорой;
  - игровые задания без соревновательного элемента;
  - дыхательные упражнения и релаксационные паузы каждые 5–7 минут.
- **Базовый уровень** (для детей со средним уровнем физической подготовленности и адаптированных к нагрузкам):
  - комплексы общеразвивающих упражнений средней интенсивности;
  - ходьба и бег с изменением темпа и направления;
  - элементы игрового стретчинга и фитбол-гимнастики;
  - эстафеты с простыми заданиями;
  - выполнение упражнений по образцу педагога.
- **Продвинутый уровень** (для детей с высоким уровнем физической подготовленности и устойчивым интересом к занятиям):
  - комбинированные комплексы упражнений с фитболами, степами, обручами;
  - усложнённые эстафеты и командные игры;
  - задания на координацию и равновесие повышенной сложности (на балансировочных подушках);
  - самостоятельное составление коротких комплексов из знакомых упражнений;
  - участие в мини-соревнованиях с элементами здорового соперничества.

2. Индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ)

На основе стартовой диагностики формируются три типа ИОМ:

- **ИОМ «Адаптация»** — для детей с низким уровнем физического развития, тревожных, застенчивых или с незначительными ограничениями по здоровью:
  - акцент на игровых методах и релаксации;
  - постепенное увеличение нагрузки;
  - индивидуальный темп выполнения заданий;
  - частая смена деятельности.
- **ИОМ «Развитие»** — для детей со средним уровнем развития, адаптированных к занятиям:
  - стандартный темп освоения программы;
  - сочетание групповых и индивидуальных заданий;
  - постепенный переход от базового к продвинутому уровню;
  - включение элементов самоконтроля.
- **ИОМ «Совершенствование»** — для физически развитых детей с высокой мотивацией:
  - ускоренный темп обучения;
  - усложнённые задания и комбинации;
  - роль помощников педагога в групповых упражнениях;
  - подготовка к участию в спортивных праздниках и показательных выступлениях.

3. Гибкость темпа обучения

- возможность увеличения времени на освоение сложных элементов для детей из ИОМ «Адаптация»;
- ускоренное прохождение отдельных блоков для детей из ИОМ «Совершенствование»;
- промежуточные диагностики каждые 3 месяца для корректировки темпа;
- вариативность количества повторений упражнений (от 3 до 8 раз в зависимости от возможностей ребёнка);
- возможность повторения пройденного материала при необходимости.

4. Дифференциация по психоэмоциональному состоянию

- для тревожных и застенчивых детей:
  - приоритет индивидуальных и парных заданий;
  - отсутствие соревновательных элементов;
  - создание ситуации успеха через посильные задачи;
  - похвала за малейшие достижения.
- для гиперактивных детей:
  - чёткие правила и структура занятия;

    - короткие интенсивные упражнения с частой сменой деятельности;
    - игры на самоконтроль и внимание.
- для детей в подавленном состоянии:
    - мягкие формы двигательной активности (дыхательные упражнения, растяжка);
    - творческие задания без жёстких рамок;
    - эмоционально поддерживающий стиль общения педагога.

5. Варианты форм организации занятий

- групповые занятия (основной формат);
- подгрупповые занятия (по уровню подготовки или психоэмоциональному состоянию);
- индивидуальные занятия (для детей с особыми потребностями или пропусками);
- интегрированные занятия (связь с познавательными темами: «Путешествие в космос», «В лесу»);
- тематические дни здоровья и спортивные праздники;
- совместные занятия с родителями («Мама, папа, я — здоровая семья»).

6. Вариативность методов обучения

- наглядные методы: показ упражнений, схемы, карточки с заданиями, видеоматериалы;
- игровые методы: сюжетно-ролевые игры, квесты, имитационные игры;
- практические методы: выполнение упражнений, тренировки, эстафеты;
- словесные методы: объяснения, беседы, обсуждения ощущений;
- здоровьесберегающие методы: дыхательная гимнастика, релаксация, самомассаж;
- информационно-коммуникационные технологии: интерактивные игры на развитие координации, музыкальные подборки для разных видов активности.

7. Система корректировок

- регулярный мониторинг (стартовая, промежуточная и итоговая диагностика);
- ведение индивидуальных карт развития (фиксация прогресса по физическим качествам, эмоциональному состоянию, освоению навыков);
- корректировка ИОМ на основе результатов диагностики (раз в 3–4 месяца);
- оперативная корректировка заданий в ходе занятия (если ребёнок испытывает трудности или, наоборот, готов к усложнению);
- обратная связь с родителями (анкетирование, беседы, рекомендации по организации двигательной активности дома);

- консультации с медицинским работником детского сада для учёта изменений в состоянии здоровья ребёнка.

Такая система вариативности позволяет обеспечить индивидуальный подход к каждому ребёнку, сохраняя при этом целостность программы и достижение общих образовательных целей. Программа становится гибкой, адаптивной и максимально эффективной для разноуровневой группы дошкольников.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей 5–7 лет посредством систематического использования фитнес-технологий и оздоровительных методик, с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Задачи:

1. Укрепить опорно-двигательный аппарат и сформировать правильную осанку через систематическое выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений (в том числе с использованием фитнес-оборудования: фитболов, степ-платформ, массажных ковриков), а также посредством профилактики плоскостопия и нарушений осанки с учётом индивидуальных особенностей здоровья каждого ребёнка.
2. Развивать основные физические качества (гибкость, координацию, ловкость, выносливость, силу) у детей 5–7 лет путём постепенного освоения упражнений разного уровня сложности - от базовых двигательных действий до комбинированных комплексов с элементами фитнес-технологий (игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, степ-аэробика), с дозированием нагрузки в соответствии с возможностями ребёнка.
3. Сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой через использование игровых и сюжетно-тематических форм организации занятий («Путешествие в страну Здоровья», «Весёлые старты»), вовлечение детей в выбор упражнений, поощрение инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности.
4. Совершенствовать психоэмоциональное состояние и социально-коммуникативные навыки посредством включения в занятия элементов релаксации, дыхательных упражнений, психогимнастики и командных игр, способствующих снижению тревожности, развитию самоконтроля, умения взаимодействовать в группе, оказывать поддержку сверстникам и работать в команде.
5. Обеспечить индивидуальный подход и отслеживать динамику физического развития каждого ребёнка через:

- стартовую и промежуточную диагностику уровня физической подготовленности (гибкость, координация, выносливость и т.д.);
- составление индивидуальных образовательных маршрутов (ИОМ) с учётом темпа освоения навыков, особенностей здоровья и психоэмоционального состояния;
- ведение карт индивидуального прогресса и корректировку нагрузки на основе полученных данных;
- информирование родителей о достижениях ребёнка и рекомендации по организации двигательной активности дома.

Адресат программы:

Образовательная программа «Здоровый ребенок» рассчитана на детей в возрасте от 5 лет до 7 лет.

Краткая характеристика возрастных и психофизиологических особенностей детей 5–7 лет

1. Физическое развитие

- Рост и масса тела: темпы роста замедляются по сравнению с ранним возрастом; ежегодный прирост роста — 5–7 см, массы тела — 2–2,5 кг.
- Опорно-двигательный аппарат: продолжается окостенение скелета, но кости остаются гибкими и податливыми — высок риск нарушений осанки и плоскостопия при неправильной нагрузке.
- Мышечная система: увеличивается мышечная масса, особенно крупных мышц туловища и конечностей; мелкие мышцы кисти ещё недостаточно развиты.
- Двигательные навыки: активно совершенствуются основные виды движений (бег, прыжки, лазание, метание); улучшается координация, равновесие, ловкость.
- Выносливость и работоспособность: постепенно возрастают, но дети быстро утомляются при монотонной или статической нагрузке; необходима частая смена деятельности.
- Дыхательная система: дыхание ещё поверхностное и учащённое (22–26 дыханий в минуту), объём лёгких увеличивается.
- Сердечно-сосудистая система: пульс более устойчивый (85–90 уд./мин), но реакция на нагрузку может быть бурной.

2. Нервно-психическое развитие

- Восприятие: становится более осмысленным и целенаправленным; дети выделяют свойства предметов (цвет, форму, величину), ориентируются в пространстве.

- Внимание: объём и устойчивость внимания растут, но всё ещё невелики (до 15–20 минут); легко отвлекаются на внешние раздражители.
- Память: преобладает непроизвольная память; начинает формироваться произвольная память, особенно при опоре на наглядность.
- Мышление: доминирует наглядно-образное мышление; появляются элементы логического мышления (сравнение, обобщение, простейшие умозаключения).
- Воображение: бурно развивается, особенно в игровой деятельности; дети легко создают образы, фантазируют.
- Саморегуляция: формируется способность к самоконтролю, но требует внешней поддержки и чётких правил.

3. Социально-эмоциональное развитие

- Общение: расширяется круг общения за пределы семьи; возрастает значимость сверстников, появляются первые дружеские привязанности.
- Эмоции: эмоциональный фон более стабильный, чем в младшем возрасте; дети учатся распознавать и выражать эмоции словами, но могут проявлять импульсивность и капризность.
- Самооценка: начинает формироваться адекватная самооценка; важно поощрение и поддержка со стороны взрослых.
- Нормы поведения: усваиваются правила поведения в группе, но соблюдение требует напоминаний и положительного примера.
- Инициатива: дети проявляют самостоятельность в выборе игр и занятий, стремятся к признанию и успеху.
- Эмпатия: развивается способность к сопереживанию, пониманию чувств других.

4. Речевое развитие

- Словарный запас: активно пополняется, достигает 3000–4000 слов; дети используют сложные предложения, синонимы, антонимы.
- Грамматика: в целом правильная речь, но возможны ошибки в склонении, спряжении, употреблении предлогов.
- Звукопроизношение: большинство звуков произносятся верно; могут сохраняться трудности с «р», «л», шипящими.
- Связная речь: дети пересказывают короткие тексты, составляют рассказы по картинкам, делятся впечатлениями.
- Речевая коммуникация: охотно вступают в диалог, задают вопросы, отстаивают свою точку зрения.
- Подготовка к обучению грамоте: развивается фонематический слух, умение выделять звуки в словах.

5. Мотивационные особенности

- Ведущая деятельность: игра остаётся основным видом деятельности, через которую дети познают мир и осваивают социальные роли.
- Познавательный интерес: ярко выражен; дети задают много вопросов, экспериментируют, исследуют.
- Мотивация достижения: появляется стремление выполнить задание хорошо, получить одобрение взрослого, выиграть в соревновании.
- Игровая мотивация: наиболее сильная; задания в игровой форме выполняются охотнее и успешнее.
- Потребность в признании: важна похвала, отметка успехов, возможность проявить себя.
- Любознательность: дети открыты новому опыту, охотно пробуют незнакомые виды деятельности, если они представлены в привлекательной форме.
- Соревновательность: в старшем дошкольном возрасте начинает проявляться; важно дозировать и направлять её в позитивное русло.

Таким образом, учитывая эти особенности, программа строится:

- на игровых методах и сюжетных занятиях, соответствующих ведущей деятельности возраста;
- с дозированной нагрузкой и частой сменой видов деятельности для профилактики утомления;
- с опорой на наглядность и образное мышление;
- с включением элементов соревнования и поощрения инициативы, но без излишнего давления;
- с акцентом на эмоциональную поддержку и создание ситуации успеха для каждого ребёнка;
- с интеграцией речевых и познавательных заданий в двигательную активность.

Такой подход обеспечивает гармоничное физическое развитие в соответствии с возрастными возможностями и потребностями детей 5–7 лет.

Программа так же рассчитана для учащихся с **ТНР (тяжелыми нарушениями речи).**

ТНР - стойкие специфические отклонения в формировании компонентов речевой системы при сохранном слухе и первично не нарушенном интеллекте. Включают нарушения:

- лексико-грамматического строя;
- фонематических процессов;
- звукопроизношения;
- просодики (темп, ритм, интонация);

- связной речи.

Важно: слух и интеллект в норме; основной дефект - речевой.

Краткая характеристика детей с ТНР (5–7 лет)

Речевое развитие

Для детей с ТНР характерны:

- Ограниченный активный словарь**.** В речи преобладают существительные и глаголы, реже — слова, характеризующие качества, признаки, состояния предметов. Сложные предлоги обычно не употребляются.
- Нарушения грамматического строя**.** Наблюдаются ошибки при склонении существительных (особенно 2-го и 3-го склонения во множественном числе), использовании временных и видовых форм глагола, согласовании и управлении. Слабо развиты навыки словообразования.
- Проблемы со звукопроизношением**.** Характерно недифференцированное произношение звуков (свистящих, шипящих, аффрикат и соноров), замены фонетически близких звуков. Сохраняется диссоциация между произношением изолированных звуков и в речи.
- Затруднения в понимании речи**.** Дети могут неточно понимать изменения слов, вносимых приставками и суффиксами, испытывать сложности с логико-грамматическими структурами, выражающими причинно-следственные, временные и пространственные отношения.
- Нарушения связной речи**.** Затруднено построение сложных предложений, распространении простых предложений. В рассказах могут наблюдаться нарушения последовательности, смысловые пропуски, фрагментарность.

Познавательное развитие

У детей с ТНР часто отмечаются:

- Замедленный темп интеллектуального развития по сравнению с возрастной нормой.
- Отставание в развитии словесно-логического мышления**.** С трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. Для некоторых детей характерна ригидность мышления.
- Недостаточность обобщённого, абстрактного мышления**.** Затруднения в установлении сходства и различия между предметами и явлениями по существенным признакам, в выполнении заданий на классификацию, понимании основного смысла рассказа.
- Проблемы с усвоением временных и пространственных понятий**.** Мышление преимущественно конкретное, инфантильное и стереотипное.
- Пониженный уровень психических обобщений**,** недостаточное умение строить умозаключения, устанавливать причинно-следственные связи, низкий уровень понимания словесных инструкций.

- Нарушения восприятия. Могут быть проблемы со слуховым восприятием (фонематический слух), зрительно-моторной координацией, оптико-пространственным и буквенным гнозисом.
- Повышенная истощаемость внимания, низкий уровень концентрации и распределения внимания, объём ниже возрастной нормы.

Эмоционально-волевая сфера

Для детей с ТНР характерны:

- Эмоциональная незрелость, трудности с произвольным поведением, зависимость от окружающих, склонность к спонтанному поведению.
- Заниженная самооценка, повышенная обидчивость и ранимость.
- Тревожность, которая может быть связана с осознанием речевых трудностей и проблемами в общении.
- Нарушения в формировании самоконтроля и саморегуляции. Это связано с тем, что речь выступает важным инструментом саморегуляции, а её нарушения ограничивают эту возможность.
- Возможные проявления агрессивности, негативизма, замкнутости, пугливости. У детей с ринолалией часто наблюдаются застенчивость, нерешительность, замкнутость, чувство неполноценности. При дизартрии — повышенная эмоциональная возбудимость и истощаемость нервной системы.

Социальное взаимодействие

Особенности социального взаимодействия у детей с ТНР включают:

- Коммуникативные трудности. Неумение вступать в контакт, поддерживать диалог, использовать вербальные и невербальные средства общения. В общении часто преобладают невербальные средства (жесты, мимика), что затрудняет развитие коммуникативных умений.
- Проблемы с пониманием и выражением эмоций. Затруднения в распознавании эмоций как своих, так и других людей, в использовании этой информации при принятии решений. Слабая способность к эмоциональной и поведенческой саморегуляции мешает успешной адаптации в социуме.
- Изолированность и сложности в налаживании контактов со сверстниками. Это может приводить к чувству отверженности, игнорирования, что усиливает тревожность и неуверенность.
- Конфликтность. Возможны проявления враждебного межличностного общения, выражающиеся в необоснованных конфликтах, грубости по отношению к другим детям.
- Отставание в социально-коммуникативном развитии примерно на 1,5–2 года по сравнению с нормотипичными детьми.

Рекомендации для программы «Здоровый ребёнок»

При работе с детьми с ТНР важно:

- Сочетать физическую активность с коррекционно-речевой работой. Использовать двигательные игры, которые требуют координации движений и речевого сопровождения (например, ритмические упражнения, игры с речевым сопровождением).
- Учитывать эмоционально-волевые особенности. Создавать спокойную, поддерживающую атмосферу, избегать перегрузок, которые могут усиливать тревожность и утомляемость.
- Включать элементы социально-коммуникативных игр. Использовать ролевые ситуации, командные задания, которые помогут развивать навыки взаимодействия, эмпатию, умение работать в группе.
- Адаптировать методы мотивации. Учитывать сниженную познавательную активность и мотивацию, использовать игровые формы, наглядность, поощрение за успехи.
- Координировать работу с логопедом, психологом и другими специалистами. Это позволит комплексно подходить к коррекции речевых, познавательных и эмоционально-волевых нарушений.

Такой подход поможет не только улучшить физическое здоровье детей, но и способствовать их общему развитию и социальной адаптации.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов – 144.

1 год обучения – 72 часа.

2 год обучения – 72 часа.

Форма реализации образовательной программы - очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (академический час = 25 минутам).

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (академический час = 30 минутам).

Особенности организации образовательного процесса

Уровень обучения

Стартовый (1 год обучения): формирование базовых двигательных навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, гибкости и выносливости; адаптация детей к занятиям в группе, создание положительного эмоционального фона.

Стартовый (2 год обучения): совершенствование физических качеств (сила, скорость, ловкость), закрепление навыков правильной осанки, подготовка к школьным нагрузкам; развитие коммуникативных навыков и самоконтроля.

Ожидаемые результаты освоения программы

1-й год обучения

Предметные результаты

Учащиеся будут знать (теория):

- основные правила безопасного поведения в спортивном зале и при работе с оборудованием (фитболы, степ-платформы, массажные дорожки);
- названия и назначение используемого фитнес-оборудования;
- базовые понятия о правильной осанке и её значении для здоровья;
- простые способы самоконтроля самочувствия во время нагрузки (дыхание, усталость);
- основы гигиены и режима дня, связанные с физической активностью.

Учащиеся будут уметь (практика):

- выполнять простые общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, прыжки на месте);
- ходить и бегать в заданном темпе и направлении;
- сохранять равновесие на ровной поверхности и на балансировочных подушках (с поддержкой);
- выполнять дыхательные упражнения и простые релаксационные техники;
- ориентироваться в пространстве зала, соблюдать дистанцию при выполнении упражнений в группе;
- выполнять имитационные движения (подражание животным, природным явлениям);
- взаимодействовать с партнёром в простых игровых заданиях без соревновательного элемента.

Метапредметные результаты

Познавательные (учащийся будет уметь):

- выделять основные свойства предметов (цвет, форму, размер) при выборе оборудования;
- сравнивать простые движения по образцу педагога;
- запоминать последовательность из 2–3 упражнений;
- понимать и выполнять короткие речевые инструкции (в т. ч. адаптированные для детей с ТНР);
- устанавливать простейшие причинно-следственные связи (например, «если правильно дышать — легче выполнять упражнения»).

Регулятивные (учащийся будет уметь):

- принимать и удерживать цель деятельности на протяжении 10–15 минут;
- следовать инструкциям педагога и образцу выполнения упражнений;
- оценивать своё самочувствие («мне трудно», «мне легко») с помощью визуальных опор (карточки с эмоциями);
- вносить коррективы в действия по указанию взрослого (поправить осанку, изменить темп);
- проявлять усидчивость и терпение при освоении новых движений.

Коммуникативные (учащийся будет уметь):

- вступать в контакт со сверстниками в игровой ситуации;
- слушать и понимать речь педагога, отвечать на простые вопросы;
- использовать невербальные средства общения (жесты, мимика) при затруднениях в речи (актуально для детей с ТНР);
- выражать эмоции и впечатления от занятия простыми словами или карточками;
- оказывать элементарную помощь партнёру (подать мяч, поддержать).

Личностные результаты (будут сформированы):

- положительное отношение к занятиям физической культурой;
- уверенность в своих силах при выполнении посильных заданий;
- осознание ценности здоровья и необходимости заботиться о нём;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- эмоциональная отзывчивость, умение радоваться успехам других;
- начальные навыки самоконтроля (соблюдать правила игры, ждать своей очереди).

2-й год обучения

Предметные результаты

Учащиеся будут знать (теория):

- правила техники безопасности при усложнённых заданиях и работе с дополнительным инвентарём (обручи, ленты, балансировочные подушки);
- элементы правильной осанки и способы её контроля;
- основы самоконтроля при нагрузке (пульс, дыхание, усталость);
- значение регулярных занятий для подготовки к школе;
- связь между движением и речью (на примерах логоритмических упражнений).

Учащиеся будут уметь (практика):

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений средней сложности с фитболами, степами, обручами;
- бегать с изменением темпа и направления, прыгать в длину с места, лазать по гимнастической стенке;

- сохранять равновесие на балансировочных подушках и узкой опоре (бревно);
- составлять и выполнять короткую последовательность из 3–4 упражнений;
- участвовать в эстафетах и командных играх с простыми правилами;
- применять дыхательные и релаксационные техники для восстановления после нагрузки;
- демонстрировать правильную осанку в статических и динамических положениях.

Метапредметные результаты

Познавательные (учащийся будет уметь):

- анализировать образец движения и воспроизводить его с уточнениями;
- устанавливать причинно-следственные связи («если делать зарядку — меньше устаёшь», «если дышать ровно — легче бежать»);
- классифицировать упражнения по видам нагрузки (для рук, ног, спины);
- запоминать и воспроизводить последовательность из 4–5 упражнений;
- решать простые двигательно-логические задачи (выбрать инвентарь по цвету/форме, выполнить движение по схеме).

Регулятивные (учащийся будет уметь):

- ставить простые цели («сегодня я научусь прыгать дальше»);
- планировать свои действия при выполнении комплекса упражнений;
- контролировать правильность выполнения движений (с опорой на зеркало, схему, обратную связь педагога);
- оценивать результат своей деятельности («я выполнил лучше, чем вчера»);
- проявлять настойчивость при преодолении трудностей, просить помощи у взрослого при необходимости.

Личностные результаты (будут сформированы):

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- адекватная самооценка, умение признавать свои успехи и ошибки;
- ответственность за выполнение правил и поручений (в т. ч. в команде);
- эмпатия и готовность поддержать сверстника;
- волевые качества: целеустремлённость, выдержка, дисциплинированность;
- готовность к школьному обучению: умение слушать инструкцию, выполнять задания в заданном темпе, работать в коллективе.

Общие итоги реализации программы:

- укрепление здоровья, профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- развитие физических качеств (гибкость, координация, выносливость, сила);
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- формирование навыков здорового образа жизни;

- социальная адаптация и коммуникативное развитие, включая детей с ТНР;
- подготовка к успешному обучению в школе через развитие саморегуляции и познавательных функций.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов всего	Уровни обучения	
			Стартовый уровень	Стартовый уровень
			1 год	2 год
1	Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство с программой и техникой безопасности	2	2	—
2	Раздел 2. Основы здорового образа жизни	6	4	2
	- правила гигиены и режима дня		2	1
	- значение физической активности		2	1
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)	23	12	11
	- общеразвивающие упражнения		5	3
	- развитие координации и равновесия		4	4
	- укрепление мышц спины и пресса		3	4
4	Раздел 4. Фитнес-технологии для дошкольников	33	14	19
	- фитбол-гимнастика		6	6
	- игровой стретчинг		5	4

	- степ-аэробика		—	6
	- дыхательная гимнастика		3	3
5	Раздел 5. Логоритмика и связь движения с речью	10	6	4
6	Раздел 6. Развитие психоэмоциональной сферы	12	7	5
	- релаксационные техники		4	2
	- игры на сплочение коллектива		3	3
7	Раздел 7. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия	14	8	6
8	Раздел 8. Подвижные и сюжетно-ролевые игры	18	7	11
	- игры малой интенсивности		4	3
	- командные игры и эстафеты		3	8
9	Раздел 9. Тематические занятия и квесты («Путешествие в страну Здоровья», «Космическое приключение» и т.д.)	14	7	7
10	Раздел 10. Диагностика и мониторинг прогресса	6	3	3
	- стартовая диагностика		2	—
	- промежуточная диагностика		1	1

	- итоговая диагностика		—	2
11	Раздел 11. Взаимодействие с семьёй	6	2	4
	- мастер-классы для родителей		2	2
	- совместные спортивные праздники		—	2
Итого:		**144**	**72**	**72**

1 год обучения

Учебно-тематический план

	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теории	практики	
1	*Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство с программой и техникой безопасности*	*2*	*1*	*1*	*Беседа, опрос*
2	*Раздел 2. Основы здорового образа жизни*	*4*	*2*	*2*	*Викторина «Что такое ЗОЖ?»*
	Тема 2.1. Правила гигиены и режима дня	2	1	1	Творческое задание «Мой режим дня»
	Тема 2.2. Значение физической активности	2	1	1	Обсуждение, мини-презентация
3	*Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)*	*12*	*1*	*11*	*Наблюдение, тестирование*
	Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	5	0,5	4,5	Выполнение комплекса упражнений

	Тема 3.2. Развитие координации и равновесия	4	0,5	3,5	Тест «Удержи равновесие»
	Тема 3.3. Укрепление мышц спины и пресса	3		3	Наблюдение за техникой выполнения
4	*Фитнес-технологии для дошкольников*	*14*	*1*	*13*	*Практическое задание*
	Тема 4.1. Фитбол-гимнастика	6	0,5	5,5	Демонстрация упражнений на фитболе
	Тема 4.2. Игровой стретчинг	5	0,5	4,5	Наблюдение за гибкостью
	Тема 4.3. Дыхательная гимнастика	3		3	Выполнение дыхательных упражнений
5	*Раздел 5. Логоритмика и связь движения с речью*	*6*	*1*	*5*	*Ритмические игры, оценка координации*
6	*Раздел 6. Развитие психоэмоциональной сферы*	*7*	*1*	*6*	*Психогимнастика, рефлексия*
	Тема 6.1. Релаксационные техники	4	0,5	3,5	Упражнение «Волшебный сон»
	Тема 6.2. Игры на сплочение коллектива	3	0,5	2,5	Командные игры, наблюдение
7	*Раздел 7. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия*	*8*	*1*	*7*	*Тест осанки, «Дорожка здоровья»*
8	*Раздел 8. Подвижные и сюжетно-ролевые игры*	*7*		*7*	*Эстафеты, наблюдение за активностью*

	Тема 8.1. Игры малой интенсивности	4		4	Игры «Замри», «Слушай сигнал»
	Тема 8.2. Командные игры и эстафеты	3		3	Эстафета «Весёлые старты»
9	*Раздел 9. Тематические занятия и квесты*	*7*	*0,5*	*6,5*	*Квест «Путешествие в страну Здоровья»*
10	*Раздел 10. Диагностика и мониторинг прогресса*	*3*		*3*	*Стартовая и промежуточная диагностика*
	Тема 10.1. Стартовая диагностика	2		2	Тестирование физических качеств
	Тема 10.2. промежуточная диагностика	1		1	Наблюдение, карта развития
11	*Раздел 11. Взаимодействие с семьёй*	*2*	*0,5*	*1,5*	*Мастер-класс «Домашний фитнес»*
	Тема 11.1. Мастер-классы для родителей	2	0,5	1,5	Обратная связь от родителей
	Итого:	72	9	63	

Содержание

Содержание 1-го года обучения программы «Здоровый ребенок»

Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство с программой и техникой безопасности (2 часа)

Теория (1 час):

- знакомство с педагогом и другими детьми;
- рассказ о программе «Здоровый ребёнок», её целях и задачах;
- правила поведения в спортивном зале: как передвигаться, где хранить личные вещи, как обращаться с инвентарём;
- основы техники безопасности при выполнении упражнений и работе с оборудованием;

- обсуждение сигналов педагога (стоп-сигнал, начало и окончание упражнения).

Практика (1 час):

- экскурсия по спортивному залу с демонстрацией оборудования (фитболы, степ-платформы, массажные дорожки);
- отработка правил поведения в игровых ситуациях («Покажи, как правильно взять мяч», «Покажи, где место для отдыха»);
- простые игровые упражнения на знакомство («Передай мяч и назовись», «Улыбнись соседу»).

Форма контроля: беседа, опрос по правилам безопасности, наблюдение за соблюдением правил во время игры.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни (4 часа)

Тема 2.1. Правила гигиены и режима дня (2 часа)

Теория (1 час):

- что такое гигиена и зачем она нужна;
- основные правила гигиены: мытьё рук, уход за телом, чистка зубов;
- режим дня дошкольника: когда вставать, когда есть, когда гулять и спать;
- связь режима дня и самочувствия («Если вовремя лечь спать — утром будешь бодрым»).

Практика (1 час):

- игра «Что сначала, что потом» (расставить картинки с действиями по порядку дня);
- творческое задание «Мой режим дня»: нарисовать или составить коллаж из картинок;
- практическое упражнение «Умываемся правильно» (имитация умывания с проговариванием действий).

Форма контроля: творческое задание «Мой режим дня», оценка участия в игре.

Тема 2.2. Значение физической активности (2 часа)

Теория (1 час):

- зачем человеку двигаться: влияние движения на здоровье, настроение, умственную работу;
- примеры разных видов физической активности (ходьба, бег, прыжки, плавание);
- связь движения и дыхания («Когда бежишь — дышишь чаще»).

Практика (1 час):

- подвижные игры малой интенсивности («Замри», «Тише едешь — дальше будешь»);
- мини-презентация «Чем я люблю заниматься»: дети показывают любимые движения (прыгать, кружиться, бегать);

- обсуждение ощущений после движения («Стало теплее», «Захотелось пить»).

Форма контроля: обсуждение, мини-презентация, рефлексия.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (12 часов)

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения (5 часов)

Теория (0,5 часа):

- как правильно выполнять упражнения: осанка, дыхание, темп;
- названия основных движений (наклон, поворот, приседание, прыжок).

Практика (4,5 часа):

- комплекс общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища (наклоны, повороты, приседания, прыжки на месте);
- упражнения с предметами (мячи, ленты, обручи);
- игровые задания на повторение движений за педагогом.

Форма контроля: выполнение комплекса упражнений, оценка техники.

Тема 3.2. Развитие координации и равновесия (4 часа)

Теория (0,5 часа):

- что такое равновесие и зачем оно нужно;
- как держать осанку во время движения.

Практика (3,5 часа):

- ходьба по прямой линии, по массажной дорожке;
- упражнения на балансировочных подушках (с поддержкой);
- игры на координацию («Пройди по мостику», «Не сбей кеглю»).

Форма контроля: тест «Удержи равновесие» (стойка на одной ноге 5–10 секунд), наблюдение.

Тема 3.3. Укрепление мышц спины и пресса (3 часа)

Теория: не предусмотрена.

Практика (3 часа):

- упражнения для мышц спины: «Лодочка», «Кошка», ползание на четвереньках;
- упражнения для пресса: поднимание ног в положении лёжа, «Велосипед»;
- игровые задания («Кто дольше продержится в позе кошки»).

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения, оценка выносливости.

Раздел 4. Фитнес-технологии для дошкольников (14 часов)

Тема 4.1. Фитбол-гимнастика (6 часов)

Теория (0,5 часа):

- что такое фитбол и как с ним работать;
- правила безопасности при работе с фитболом.

Практика (5,5 часа):

- сидя на фитболе: покачивания, пружинки, повороты туловища;

- упражнения для рук и ног в положении сидя на мяче;
- игровые задания («Покатайся как колобок», «Удержи равновесие»).

Форма контроля: демонстрация упражнений на фитболе, оценка координации.

Тема 4.2. Игровой стретчинг (5 часов)

Теория (0,5 часа):

- что такое гибкость и зачем её развивать;
- правила безопасного растягивания.

Практика (4,5 часа):

- имитационные упражнения («Бабочка», «Цапля», «Дерево»);
- растяжка в парах («Тянемся к солнышку»);
- игровые комплексы на гибкость.

Форма контроля: наблюдение за гибкостью, выполнение имитационных упражнений.

Тема 4.3. Дыхательная гимнастика (3 часа)

Теория: не предусмотрена.

Практика (3 часа):

- дыхательные упражнения: «Носик-ротик», «Свеча», «Аромат цветка»;
- сочетание дыхания с движением («Вдох — руки вверх, выдох — руки вниз»);
- релаксационные дыхательные техники.

Форма контроля: выполнение дыхательных упражнений, оценка ритмичности дыхания.

Раздел 5. Логоритмика и связь движения с речью (6 часов)

Теория (1 час):

- связь речи и движения: как движение помогает говорить чётче;
- ритм в речи и движении.

Практика (5 часов):

- ритмические упражнения под музыку (хлопки, шаги, прыжки в такт);
- логоритмические игры («Повторяй за мной», «Звуки и движения»);
- речевые игры с движением («Шагаем и считаем», «Прыгаем и называем»).

Форма контроля: ритмические игры, оценка координации речи и движения.

Раздел 6. Развитие психоэмоциональной сферы (7 часов)

Тема 6.1. Релаксационные техники (4 часа)

Теория (0,5 часа):

- что такое расслабление и зачем оно нужно;
- как понять, что тело напряжено («зажатые плечи», «сжатые кулаки»);
- простые способы успокоиться: глубокое дыхание, счёт до 5, представление спокойного места.

Практика (3,5 часа):

- упражнения на расслабление мышц: «Сбрось усталость» (напряжение и расслабление кистей, плеч, ног);
- релаксационные игры: «Волшебный сон» (лёжа на ковриках, под спокойную музыку), «Облака» (визуализация);
- дыхательные техники для успокоения: «Аромат цветка» (медленный вдох носом), «Свеча» (плавный выдох);
- мини-релаксация после активных игр.

Форма контроля: упражнение «Волшебный сон», наблюдение за способностью переключаться с активности на покой.

Тема 6.2. Игры на сплочение коллектива (3 часа)

Теория (0,5 часа):

- зачем играть вместе: радость общения, взаимопомощь, правила дружбы;
- как договариваться в игре, не ссориться, поддерживать друг друга.

Практика (2,5 часа):

- коммуникативные игры: «Передай улыбку», «Ласковое имя» (называть соседа ласково);
- командные задания: «Построй башню» (из мягких блоков), «Дружная верёвка» (удерживать верёвку всем вместе);
- игры на доверие: «Проведи друга» (с завязанными глазами), «Групповое равновесие» (стоять близко, не падая).

Форма контроля: командные игры, наблюдение за взаимодействием детей, рефлексия «Что помогло нам выиграть?».

Раздел 7. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия (8 часов)

Теория (1 час):

- что такое правильная осанка: «Спинка прямая, плечи расправлены»;
- почему важно ходить правильно, не сутулиться;
- что такое «дорожка здоровья» и как она помогает стопе.

Практика (7 часов):

- корригирующие упражнения: «Кошка» (прогибание спины), «Лодочка» (лёжа на животе), «Цапля» (стойка на одной ноге);
- ходьба по массажным дорожкам: «Камушки», «Волны», «Колючки»;
- самомассаж стоп: катание скалки, сбор мелких предметов пальцами ног;
- игровые задания: «Идём как солдатики» (ровная спина), «Гусиный шаг» (низкий присед).

Форма контроля: тест осанки (встать у стены: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены), «Дорожка здоровья» (ходьба с правильной постановкой стопы).

Раздел 8. Подвижные и сюжетно-ролевые игры (7 часов)

Тема 8.1. Игры малой интенсивности (4 часа)

Теория: не предусмотрена.

Практика (4 часа):

- игры на внимание и реакцию: «Замри» (замереть по сигналу), «Слушай сигнал» (действия по звуку бубна);
- имитационные игры: «Деревья на ветру» (покачивания), «Бабочки и цветы» (лёгкие прыжки);
- сюжетные игры: «Зоопарк» (имитация движений животных), «Море волнуется» (замирание в позах).

Форма контроля: игры «Замри», «Слушай сигнал», оценка внимания и координации.

Тема 8.2. Командные игры и эстафеты (3 часа)

Теория: не предусмотрена.

Практика (3 часа):

- эстафеты с предметами: «Перенеси мяч», «Прокати обруч»;
- командные игры: «Весёлые старты» (бег парами, прыжки в мешках), «Сороконожка» (движение цепочкой);
- сюжетные эстафеты: «Спасатели» (преодоление препятствий), «Почтальоны» (доставка писем).

Форма контроля: эстафета «Весёлые старты», наблюдение за умением действовать в команде.

Раздел 9. Тематические занятия и квесты (7 часов)

Теория (0,5 часа):

- знакомство с сюжетом квеста: карта, задания, цель («Найти клад здоровья»);
- правила взаимодействия в квесте: помогать друг другу, выполнять задания по очереди.

Практика (6,5 часа):

- квест «Путешествие в страну Здоровья»: станции «Гигиена», «Движение», «Дыхание», «Дружба»;
- на каждой станции — задание: собрать пазл «Режим дня», выполнить 3 упражнения, отгадать загадку о фрукте;
- итоговый сюрприз: «Витаминный сундучок» (фрукты, наклейки).

Форма контроля: квест «Путешествие в страну Здоровья», оценка активности и взаимопомощи.

Раздел 10. Диагностика и мониторинг прогресса (3 часа)

Тема 10.1. Стартовая диагностика (2 часа)

Теория: не предусмотрена.

Практика (2 часа):

- тестирование физических качеств:
    - гибкость — наклон вперёд сидя (касание пальцев ног);
    - координация — стойка на одной ноге (5 секунд);

    - выносливость — бег на 30 метров;
- анкетирование родителей: «Активность ребёнка дома», «Особенности сна»;
- карта развития: фиксация исходного уровня (осанка, речь, эмоциональное состояние).

Форма контроля: тестирование физических качеств, заполнение карты развития.

Тема 10.2. Промежуточная диагностика (1 час)

Теория: не предусмотрена.

Практика (1 час):

- наблюдение за выполнением упражнений ОФП (осанка, техника);
- тест на внимание: «Повторяй за мной» (серия из 3–4 движений);
- рефлексия: «Что я научился делать?» (ответы детей).

Форма контроля: наблюдение, карта развития, устные ответы.

Раздел 11. Взаимодействие с семьёй (2 часа)

Тема 11.1. Мастер-классы для родителей (2 часа)

Теория (0,5 часа):

- рассказ о программе: цели, методы, достижения группы;
- рекомендации: как поддерживать ЗОЖ дома, упражнения для осанки, дыхательная гимнастика.

Практика (1,5 часа):

- мастер-класс «Домашний фитнес»:
    - показ 5 упражнений для всей семьи (приседания, наклоны, «Кошка», «Бабочка»);
    - дыхательные игры: «Задуй свечу», «Аромат цветка»;
- совместное занятие: родители и дети выполняют комплекс «Разминка перед сном».

Форма контроля: обратная связь от родителей (анкета «Что было полезно?»), фотоотчёт занятия.

2 год обучения

Учебно-тематический план

	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теории	практики	
1	*Раздел 2. Основы здорового образа жизни*	*2*	*1*	*1*	*Викторина «Здоровые привычки»*
	Тема 2.1. Правила гигиены и режима дня	1	0,5	0,5	Анкетирование

	Тема 2.2. Значение физической активности	1	0,5	0,5	Обсуждение, презентация
2	*Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)*	*11*	*1*	*10*	*Тестирование, наблюдение*
	Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	3		3	Комплекс упражнений повышенной сложности
	Тема 3.2. Развитие координации и равновесия	4	0,5	3,5	Тест на балансировочных подушках
	Тема 3.3. Укрепление мышц спины и пресса	4	0,5	3,5	Наблюдение за техникой
3	*Раздел 4. Фитнес-технологии для дошкольников*	*19*	*1*	*18*	*Практическое занятие*
	Тема 4.1. Фитбол-гимнастика	6		6	Демонстрация связок упражнений
	Тема 4.2. Игровой стретчинг	4		4	Тест на гибкость
	Тема 4.3. Степ-аэробика	6	0,5	5,5	Выполнение базовых шагов
	Тема 4.4. Дыхательная гимнастика	3	0,5	2,5	Комплекс дыхательных упражнений
4	*Раздел 5. Логоритмика и связь движения с речью*	*4*	*0,5*	*3,5*	*Ритмические упражнения, оценка речи*
5	*Раздел 6. Развитие психоэмоциональной сферы*	*5*	*1*	*4*	*Рефлексия, творческие задания*

	Тема 6.1. Релаксационные техники	2	0,5	1,5	Упражнение «Отдых на облаке»
	Тема 6.2. игры на сплочение коллектива	3	0,5	2,5	Командные задания, наблюдение
6	*Раздел 7. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия*	*6*	*0,5*	*5,5*	*Тест осанки, массаж стоп*
7	*Раздел 8. Подвижные и сюжетно-ролевые игры*	*11*		*11*	*Эстафеты, соревнования*
	Тема 8.1. Игры малой интенсивности	3		3	Игры на внимание
	Тема 8.2. Командные игры и эстафеты	8		8	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее»
8	*Раздел 9. Тематические занятия и квесты*	*7*	*0,5*	*6,5*	*Квест «Космическое приключение»*
9	*Раздел 10. Диагностика и мониторинг прогресса*	*3*		*3*	*Итоговая диагностика*
	Тема 10.1. Промежуточная диагностика	1		1	Карта развития, наблюдение
	Тема 10.2. Итоговая диагностика	2		2	Тестирование физических качеств, анкетирование родителей
10	*Раздел 11. Взаимодействие с семьёй*	*4*	*0,5*	*3,5*	*Совместные мероприятия*
	Тема 11.1. Мастер-классы для родителей	2	0,5	1,5	Практикум «Гимнастика для осанки»

	Тема 11.2. Совместные спортивные праздники	2		2	Праздник «Мама, папа, я — здоровая семья»
	Итого:	72	6	66	

Содержание 2-го года обучения программы «Здоровый ребенок»

Раздел 2. Основы здорового образа жизни (2 часа)

Тема 2.1. Правила гигиены и режима дня (1 час)

Теория (0,5 часа):

- углубление знаний о гигиене: почему важно мыть руки перед едой, после прогулки, как правильно ухаживать за зубами;
- режим дня школьника: как распределить время между учёбой, отдыхом и физической активностью;
- связь режима дня и успеваемости («Если выспаться - утром легче учиться»).

Практика (0,5 часа):

- анкетирование «Мой режим дня»: дети отмечают, что делают утром, днём, вечером (с помощью картинок или коротких фраз);
- игра «Правильно - неправильно»: анализ ситуаций (например, «Можно ли идти гулять сразу после обеда?»);
- составление индивидуального режима дня с учётом школьных занятий.

Форма контроля: анкетирование, обсуждение результатов, оценка осознанности выбора.

Тема 2.2. Значение физической активности (1 час)

Теория (0,5 часа):

- влияние физической активности на работу мозга и память;
- виды спорта для детей: какие подходят дошкольникам и младшим школьникам;
- правила дозирования нагрузки («Не переутомляться», «Слушать своё тело»).

Практика (0,5 часа):

- презентация «Мой любимый вид спорта»: дети показывают фото или рисунки, рассказывают, почему им нравится этот вид активности;
- мини-тренировка: выполнение 3–4 упражнений из разных видов спорта (имитация плавания, бега, прыжков);
- обсуждение ощущений: «Что было легко? Что было сложно?».

Форма контроля: обсуждение, презентация, рефлексия.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (11 часов)

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения (3 часа)

Теория: не предусмотрена.
Практика (3 часа):

- комплекс упражнений повышенной сложности: приседания с вытянутыми руками, наклоны с касанием пола, прыжки с поворотом;
- упражнения с инвентарём: обручи (вращения, прыжки через обруч), мячи (броски и ловля);
- игровые задания: «Повторяй за лидером» (серия из 4–5 движений), «Запомни и выполни» (запоминание последовательности).

Форма контроля: выполнение комплекса упражнений повышенной сложности, оценка координации и точности.
Тема 3.2. Развитие координации и равновесия (4 часа)
Теория (0,5 часа):

- как равновесие помогает в спорте и повседневной жизни;
- техника безопасности при выполнении упражнений на балансировочных подушках.

Практика (3,5 часа):

- ходьба по узкой опоре (бревно, лента на полу);
- упражнения на балансировочных подушках: стойка на одной ноге, повороты туловища;
- игры на координацию: «Пройди и не задень» (обход конусов змейкой), «Баланс-челлендж» (удержать равновесие 10 секунд).

Форма контроля: тест на балансировочных подушках, наблюдение за устойчивостью и точностью движений.
Тема 3.3. Укрепление мышц спины и пресса (4 часа)
Теория (0,5 часа):

- зачем нужны сильные мышцы спины и пресса: правильная осанка, защита позвоночника;
- правила выполнения упражнений: дышать ровно, не задерживать дыхание.

Практика (3,5 часа):

- упражнения для спины: «Супермен» (лёжа на животе, поднять руки и ноги), «Кошка» (прогибание спины);
- упражнения для пресса: поднимание туловища из положения лёжа, «Велосипед», «Ножницы»;
- игровые задания: «Кто дольше продержится» (в позе «Супермен»), эстафеты с элементами укрепления мышц.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения, оценка выносливости (количество повторений).
Раздел 4. Фитнес-технологии для дошкольников (19 часов)
Тема 4.1. Фитбол-гимнастика (6 часов)

Теория: не предусмотрена.
Практика (6 часов):

- сидя на фитболе: пружинки с разной амплитудой, повороты туловища, наклоны вперёд и в стороны;
- упражнения для рук и ног: махи, подъёмы, сгибания;
- демонстрация связок упражнений: соединение 3–4 движений в плавную последовательность;
- игровые задания: «Покатайся как колобок», «Удержи равновесие с закрытыми глазами».

Форма контроля: демонстрация связок упражнений, оценка плавности и координации.
Тема 4.2. Игровой стретчинг (4 часа)
Теория: не предусмотрена.
Практика (4 часа):

- растяжка в сюжетных образах: «Дерево» (наклон вперёд с прямыми руками), «Бабочка» (разведение коленей), «Цапля» (стойка на одной ноге с захватом стопы);
- парные упражнения: растяжка рук и спины с партнёром;
- тест на гибкость: наклон вперёд сидя (фиксация положения на 5 секунд), «Мостик» (с поддержкой).

Форма контроля: тест на гибкость, выполнение имитационных упражнений, оценка амплитуды движений.
Тема 4.3. Степ-аэробика (6 часов)
Теория (0,5 часа):

- что такое степ-платформа и как с ней работать;
- базовые шаги: подъём на платформу, спуск, шаги в сторону.

Практика (5,5 часа):

- освоение базовых шагов: «Шаг-подъём», «Шаг-в сторону», «Шаг-поворот»;
- соединение шагов в связки (2–3 элемента);
- выполнение упражнений под музыку с разным темпом;
- игровые задания: «Повтори за мной», «Степ-эстафета».

Форма контроля: выполнение базовых шагов, оценка ритмичности и координации.
Тема 4.4. Дыхательная гимнастика (3 часа)
Теория (0,5 часа):

- как дыхание влияет на работу сердца и мозга;
- правила глубокого дыхания: вдох носом, выдох ртом, плавные движения.

Практика (2,5 часа):

- дыхательные упражнения: «Аромат цветка» (глубокий вдох), «Свеча» (плавный выдох), «Шторм» (быстрые выдохи);
- сочетание дыхания с движением: «Вдох — руки вверх, выдох — наклон», «Дышим и шагаем»;
- релаксационные техники: «Отдых на облаке» (дыхание + визуализация).

Форма контроля: комплекс дыхательных упражнений, оценка ритмичности и глубины дыхания.

Раздел 5. Логоритмика и связь движения с речью (4 часа)

Теория (0,5 часа):

- связь речи и движения: как ритмичные движения помогают улучшить дикцию и темп речи;
- понятие ритма в музыке, речи и движении;
- правила синхронного выполнения движений и проговаривания слов.

Практика (3,5 часа):

- ритмические упражнения под музыку с проговариванием слогов и коротких слов («Топ-топ, хлоп-хлоп»);
- логоритмические игры: «Повторяй за мной» (движение + слово), «Звуковые шаги» (шаги в такт проговариванию слов);
- упражнения на координацию речи и движения: ходьба с проговариванием скороговорок, прыжки с ритмичным счётом;
- сюжетные логоритмические комплексы: «Путешествие в лес» (имитация движений животных с озвучиванием).

Форма контроля: ритмические упражнения, оценка чёткости речи и синхронности движений.

Раздел 6. Развитие психоэмоциональной сферы (5 часов)

Тема 6.1. Релаксационные техники (2 часа)

Теория (0,5 часа):

- что такое эмоциональное напряжение и как его снять;
- способы расслабления: глубокое дыхание, визуализация, мышечная релаксация;
- техники безопасного расслабления после активных игр.

Практика (1,5 часа):

- упражнения на расслабление мышц: «Сбрось усталость» (последовательное напряжение и расслабление кистей, плеч, ног);
- релаксационные игры: «Отдых на облаке» (лёжа на ковриках, под спокойную музыку), «Волшебный сон» (визуализация спокойного места);
- дыхательные техники для успокоения: «Аромат цветка» (медленный вдох носом), «Шторм» (быстрые выдохи), «Свеча» (плавный выдох);
- мини-релаксация после подвижных игр.

Форма контроля: упражнение «Отдых на облаке», наблюдение за способностью переключаться с активности на покой.

Тема 6.2. Игры на сплочение коллектива (3 часа)

Теория (0,5 часа):

- зачем играть вместе: радость общения, взаимопомощь, правила дружбы;
- как договариваться в игре, не ссориться, поддерживать друг друга;
- роль лидера и участника в командных играх.

Практика (2,5 часа):

- коммуникативные игры: «Передай улыбку», «Ласковое имя» (называть соседа ласково), «Эхо» (повторение движений и звуков);
- командные задания: «Построй башню» (из мягких блоков), «Дружная верёвка» (удерживать верёвку всем вместе), «Сороконожка» (движение цепочкой);
- игры на доверие: «Проведи друга» (с завязанными глазами), «Групповое равновесие» (стоять близко, не падая), «Живой мост» (поддержка партнёра).

Форма контроля: командные задания, наблюдение за взаимодействием детей, рефлексия «Что помогло нам выиграть?».

Раздел 7. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия (6 часов)

Теория (0,5 часа):

- правильная осанка: «Спинка прямая, плечи расправлены, голова смотрит вперёд»;
- почему важно ходить правильно, не сутулиться, равномерно распределять нагрузку;
- строение стопы и роль «дорожки здоровья» в укреплении мышц.

Практика (5,5 часа):

- корригирующие упражнения: «Кошка» (прогибание спины), «Лодочка» (лёжа на животе), «Цапля» (стойка на одной ноге), «Велосипед» (лёжа на спине);
- ходьба по массажным дорожкам: «Камушки», «Волны», «Колючки», «Ребристая доска»;
- самомассаж стоп: катание скалки, сбор мелких предметов пальцами ног, ходьба по тактильным коврикам;
- игровые задания: «Идём как солдаты» (ровная спина), «Гусиный шаг» (низкий присед), «Ходьба по канату» (на носках, на пятках, боком).

Форма контроля: тест осанки (встать у стены: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены), массаж стоп, наблюдение за постановкой стопы при ходьбе.

Раздел 8. Подвижные и сюжетно-ролевые игры (11 часов)

Тема 8.1. Игры малой интенсивности (3 часа)

Теория: не предусмотрена.

Практика (3 часа):

- игры на внимание и реакцию: «Замри» (замереть по сигналу), «Слушай сигнал» (действия по звуку бубна или свистка), «Море волнуется» (замирание в позах);
- имитационные игры: «Деревья на ветру» (покачивания), «Бабочки и цветы» (лёгкие прыжки), «Животные в зоопарке» (имитация движений);
- сюжетные игры: «Космическое путешествие» (перемещение по станциям с заданиями), «Поиск клада» (выполнение заданий по карте).

Форма контроля: игры на внимание, оценка координации и способности следовать правилам.

Тема 8.2. Командные игры и эстафеты (8 часов)

Теория: не предусмотрена.

Практика (8 часа):

- эстафеты с предметами: «Перенеси мяч», «Прокати обруч», «Передай эстафету» (передача предмета по цепочке);
- командные игры: «Весёлые старты» (бег парами, прыжки в мешках), «Сороконожка» (движение цепочкой), «Перетягивание каната»;
- сюжетные эстафеты: «Спасатели» (преодоление препятствий), «Почтальоны» (доставка писем), «Олимпийские игры» (соревнования по станциям);
- соревнования «Быстрее, выше, сильнее»: зачётные эстафеты с подсчётом очков.

Форма контроля: соревнования «Быстрее, выше, сильнее», наблюдение за умением действовать в команде, оценка спортивного духа.

Раздел 9. Тематические занятия и квесты (7 часов)

Теория (0,5 часа):

- знакомство с сюжетом квеста: карта, задания, цель («Найти сокровища космоса»);
- правила взаимодействия в квесте: помогать друг другу, выполнять задания по очереди, соблюдать безопасность;
- распределение ролей в команде (капитан, навигатор, исследователь).

Практика (6,5 часа):

- квест «Космическое приключение»: станции «Невесомость» (упражнения на равновесие), «Звёздный лабиринт» (ходьба по ориентирам), «Космическая зарядка» (комплекс упражнений), «Планета здоровья» (вопросы о ЗОЖ);
- на каждой станции — задание: выполнить упражнение, отгадать загадку, собрать пазл, пройти полосу препятствий;

- итоговый сюрприз: «Космический сундучок» (награды, медали, витаминный сок).

Форма контроля: квест «Космическое приключение», оценка активности, взаимопомощи и выполнения заданий.

Раздел 10. Диагностика и мониторинг прогресса (3 часа)

Тема 10.1. Промежуточная диагностика (1 час)

Теория: не предусмотрена.

Практика (1 час):

- наблюдение за выполнением упражнений ОФП (осанка, техника, выносливость);
- тест на внимание: «Повторяй за мной» (серия из 5–6 движений);
- анкетирование родителей: «Изменения в активности ребёнка», «Самостоятельность в соблюдении режима»;
- карта развития: фиксация прогресса (гибкость, координация, эмоциональная устойчивость).

Форма контроля: карта развития, наблюдение, анкетирование.

Тема 10.2. Итоговая диагностика (2 часа)

Теория: не предусмотрена.

Практика (2 часа):

- тестирование физических качеств:
  - гибкость — наклон вперёд сидя (касание пальцев ног с фиксацией на 3 секунды);
  - координация — стойка на одной ноге (10 секунд);
  - выносливость — бег на 50 метров;
  - сила — количество приседаний за 30 секунд;
- рефлексия: «Что я научился делать?» (ответы детей, демонстрация умений);
- итоговая анкета для родителей: «Результаты программы», «Предложения на следующий год».

Форма контроля: тестирование физических качеств, анкетирование родителей, рефлексия.

Раздел 11. Взаимодействие с семьёй (4 часа)

Тема 11.1. Мастер-классы для родителей (2 часа)

Теория (0,5 часа):

- рассказ о программе: цели, методы, достижения группы за год;
- рекомендации: как поддерживать ЗОЖ дома, упражнения для осанки, дыхательная гимнастика, игры на сплочение;
- обсуждение типичных ошибок в организации двигательной активности ребёнка;
- ответы на вопросы родителей.

Практика (1,5 часа):

- практикум «Гимнастика для осанки»:
  - показ 5 упражнений для всей семьи: приседания с прямой спиной, наклоны вперёд с касанием пальцев ног, «Кошка» (прогибание спины), «Лодочка» (лёжа на животе), «Бабочка» (сидя, колени в стороны);
  - объяснение техники безопасности и дозировки (по 5–8 повторений);
- дыхательные упражнения для дома: «Аромат цветка» (глубокий вдох носом), «Свеча» (плавный выдох), «Шторм» (быстрые выдохи);
- игровые задания для семьи: «Повторяй за мной» (серия движений), «Замри» (замирание в позе);
- составление индивидуального плана домашних занятий (10–15 минут в день).

Форма контроля: обратная связь от родителей (анкета «Что было полезно?»), фотоотчёт занятия, выполнение домашнего задания на следующей встрече.

Тема 11.2. Совместные спортивные праздники (2 часа)

Теория: не предусмотрена.

Практика (2 часа):

- подготовка к празднику «Мама, папа, я — здоровая семья»: распределение ролей, репетиция эстафет;
- эстафеты для семей:
  - «Перенеси мяч» (бег с мячом в руках);
  - «Прокати обруч» (прокатывание обруча до финиша);
  - «Дружная тройка» (все члены семьи держатся за руки, бегут змейкой между конусами);
  - «Прыжки в мешках» (по очереди);
- командные задания:
  - «Построй башню» (из мягких блоков всей семьёй);
  - «Живой мост» (родители держат руки, ребёнок проходит по «мосту»);
- подвижные игры: «Сороконожка» (семья держится за плечи, двигается цепочкой), «Перетягивание каната» (команды родителей против детей);
- заключительная часть: награждение всех участников медалями «За здоровье и дружбу», совместное фото.

Форма контроля: праздник «Мама, папа, я — здоровая семья», наблюдение за взаимодействием семей, анкета обратной связи «Что запомнилось больше всего?».

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	72	36	72	2 занятия по 1 академическому часу
2	72	36	72	2 занятия по 1 академическому часу

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе «Здоровый ребенок»

1-й год обучения

Формы аттестации:

1. **Входная диагностика** (сентябрь):
   - анкетирование детей «Что я знаю о здоровье»;
   - тест на координацию (стойка на одной ноге — 5 секунд);
   - тест на гибкость (наклон вперёд сидя);
   - беседа с родителями «Режим дня ребёнка»;
   - карта индивидуального развития (фиксация исходного уровня).
2. **Текущий контроль** (после каждого раздела):
   - наблюдение за выполнением упражнений (осанка, техника);
   - игровые тесты («Замри», «Слушай сигнал»);
   - творческие задания (рисунки «Мой режим дня»);
   - викторины «Здоровые привычки»;
   - участие в эстафетах и подвижных играх;
   - рефлексия «Что мне понравилось?».
3. **Промежуточная аттестация** (январь):
   - тестирование физических качеств:
     - гибкость — наклон вперёд сидя;
     - координация — стойка на одной ноге (7 секунд);
     - выносливость — бег на 30 метров;
   - анкетирование родителей «Изменения в активности ребёнка»;
   - карта развития (динамика показателей за полгода).
4. **Аттестация по завершению реализации программы** (май):
   - комплексное тестирование физических качеств (по тем же параметрам, что и на входе);

- викторина «Знатоки здоровья» (вопросы по основам ЗОЖ, гигиене, физической активности);
- презентация «Чему я научился» (дети показывают 2–3 любимых упражнения);
- анкетирование родителей «Результаты программы»;
- вручение сертификатов «Юный здоровячок».

Критерии оценки:

- **высокий уровень:** улучшение показателей на 15 % и более, осознанное понимание правил ЗОЖ, активное участие в мероприятиях;
- **средний уровень:** улучшение на 5–14 %, частичное понимание правил ЗОЖ (иногда требуется напоминание), эпизодическое участие в соревнованиях;
- **низкий уровень:** отсутствие динамики (менее 5 %), формальное отношение к правилам ЗОЖ, пассивность на занятиях.

2-й год обучения

Формы аттестации:

1. **Входная диагностика** (сентябрь):
   - анкетирование детей «Мои привычки и здоровье» (с элементами самооценки);
   - тестирование физических качеств:
     - гибкость — наклон вперёд сидя (касание пальцев ног);
     - координация — стойка на одной ноге (10 секунд);
     - выносливость — бег на 50 метров;
     - сила — количество приседаний за 30 секунд;
   - беседа с родителями «ЗОЖ в семье: достижения и трудности»;
   - актуализация карты индивидуального развития (сравнение с результатами 1-го года).
2. **Текущий контроль** (после каждого раздела):
   - наблюдение за выполнением усложнённых упражнений (техника, темп, выносливость);
   - тесты на балансировочных подушках;
   - выполнение связок упражнений (фитбол, степ-аэробика);
   - дыхательные и релаксационные практики («Отдых на облаке»);
   - командные задания и эстафеты;
   - рефлексия «Что было сложно? Что получилось лучше всего?».
3. **Промежуточная аттестация** (январь):
   - тестирование физических качеств (по расширенной шкале);
   - квест «Путешествие в страну Здоровья» (интеграция знаний по всем разделам);

- анкетирование родителей «Динамика активности и самостоятельности ребёнка»;
- анализ карты развития (сравнение с входными данными и результатами 1-го года).

4. **Аттестация по завершению реализации программы** (май):
   - комплексное тестирование физических качеств (с фиксацией прогресса за 2 года);
   - викторина «Знатоки здоровья» (вопросы повышенной сложности: связь речи и движения, профилактика плоскостопия, основы дыхательной гимнастики);
   - презентация «Мой путь к здоровью» (дети демонстрируют 3–4 любимых упражнения, рассказывают о правилах ЗОЖ);
   - анкетирование родителей «Общая оценка программы за 2 года»;
   - вручение сертификатов «Мастер здорового образа жизни» и грамот за особые достижения.

Критерии оценки:

- **высокий уровень:** улучшение показателей на 20 % и более за год, осознанное применение знаний на практике (самостоятельное выполнение упражнений, соблюдение режима), лидерские качества в команде, высокая мотивация к ЗОЖ;
- **средний уровень:** улучшение на 6–19 %, понимание правил ЗОЖ с периодической поддержкой педагога, выполнение упражнений с небольшой помощью, участие в мероприятиях при стимулировании;
- **низкий уровень:** улучшение менее 5 %, формальное отношение к занятиям, затруднения в выполнении упражнений без поддержки, пассивность в коллективных мероприятиях.

Инструменты фиксации результатов (для обоих годов)

- Карта индивидуального развития ребёнка: таблица с показателями по разделам (физические качества, знания, умения, психоэмоциональное состояние) на начало и конец каждого года.
- Дневник наблюдений педагога: записи об активности, поведении, прогрессе каждого ребёнка (по разделам программы).
- Фото- и видеоматериалы: фиксация участия в квестах, эстафетах, праздниках (с указанием даты и темы занятия).
- Портфолио достижений: коллекция детских работ (рисунки, коллажи), грамоты, медали, сертификаты.
- Анкета обратной связи для родителей: оценка удовлетворённости программой, предложения по улучшению (в конце каждого года).

Периодичность мониторинга

Вид мониторинга	1-й год	2-й год
Входная диагностика	Сентябрь	Сентябрь
Текущий контроль	После каждого раздела (ежемесячно)	После каждого раздела (ежемесячно)
Промежуточная аттестация	Январь	Январь
Аттестация по завершению реализации программы	Май	Май

Цель системы оценки

- выявление индивидуального прогресса ребёнка за каждый год обучения;
- коррекция программы под потребности группы (на следующий год);
- мотивация к здоровому образу жизни через «ситуацию успеха»;
- формирование у родителей понимания динамики развития ребёнка в рамках программы.

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Фитболы разного диаметра	15-20
3	Степ-платформы	11
4	Массажные дорожки и коврики («камушки», «волны», «колючки»)	11
5	Балансировочные подушки	11
6	Гимнастические мячи, обручи, ленты	11
7	Кегли, конусы, мягкие модули для полосы препятствий	11
8	Скалки для самомассажа стоп	11
9	Секундомер, рулетка, весы	1
10	Аудиосистема для музыкального сопровождения	1

Кадровые ресурсы:

- педагог с профильным образованием (высшее/среднее профессиональное педагогическое).

Методы:

- игровой и сюжетно-тематический подход;

- дифференцированные задания (3 уровня сложности);
- наглядность (схемы, карточки, видео);
- здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, релаксация).

Воспитывающая деятельность

Воспитательная работа в рамках программы «Здоровый ребенок»

Воспитательная работа реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе Рабочей программы воспитания МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы.

1. Патриотическое воспитание

- тематические занятия «Моя Россия», «Города-герои» с элементами подвижных игр (например, эстафеты с флагами регионов);
- спортивные праздники, посвящённые государственным праздникам (День защитника Отечества, День Победы): дети участвуют в «Весёлых стартах» с символикой страны;
- знакомство с народными играми разных народов России («Лапта», «Горелки», «Ручеёк») — развитие командного духа и интереса к культурному наследию;
- создание фотоколлажей «Моя малая родина» с последующим обсуждением и подвижными играми на тему родного края;
- просмотр коротких видео о спортсменах-героях, олимпийских чемпионах России с последующим обсуждением их достижений.

2. Духовно-нравственное воспитание

- игры на сплочение («Дружная цепочка», «Передай улыбку») — учат поддерживать друг друга;
- обсуждение ситуаций «Что такое хорошо и что такое плохо» после подвижных игр: как правильно поступать, если кто-то упал, проиграл, не справился с заданием;
- ритуалы начала и окончания занятия: приветствие в кругу, благодарность партнёру за помощь;
- сказки и истории о дружбе, смелости, взаимовыручке с последующим проигрыванием через движения (например, «Идём как храбрый богатырь», «Помогаем зверям в лесу»);
- поощрение взаимопомощи: дети учатся подавать инвентарь, поддерживать при выполнении сложных упражнений.

3. Социальное воспитание

- командные игры и эстафеты («Весёлые старты», «Остров сокровищ») — учат договариваться, распределять роли, поддерживать команду;

- парные упражнения (удержание мяча лбами, ходьба в сцепке) — развивают доверие и координацию совместных действий;
- сюжетно-ролевые игры с двигательной активностью («Путешествие в космос», «Спасатели») — дети примеряют роли капитана, врача, штурмана, учатся подчиняться правилам и помогать друг другу;
- рефлексия после занятий: обсуждение, кто помог, что получилось, как можно улучшить взаимодействие;
- дежурства по подготовке инвентаря — формирование ответственности за общее дело.

4. Познавательное воспитание

- двигательно-логические задания: «Прыгни столько раз, сколько точек на кубике», «Выполни упражнение по схеме» (карточки с изображениями движений);
- игры на ориентирование в пространстве: «Найди клад по карте», «Дойди до флажка, поворачивая налево/направо»;
- связь движений с познавательными темами: «Животные Арктики» — имитация движений тюленей, белых медведей; «Времена года» — упражнения, отражающие природные явления (листопад, снегопад);
- счёт в движениях: «10 прыжков», «3 наклона» — закрепление математических представлений;
- викторины о ЗОЖ после занятий: «Зачем нужна зарядка?», «Как правильно дышать?».

5. Физическое и оздоровительное воспитание

- комплексы общеразвивающих упражнений, фитбол-гимнастика, степ-аэробика — развитие гибкости, координации, силы;
- дыхательная гимнастика («Задуй свечу», «Аромат цветка») — укрепление дыхательной системы;
- релаксационные паузы («Волшебный сон», «Облако») — снятие напряжения, обучение саморегуляции;
- профилактические комплексы: упражнения у стены для осанки, ходьба по массажным дорожкам для стоп;
- беседы о гигиене, режиме дня, правильном питании с игровым сопровождением («Собери полезный завтрак», «Распорядок дня для супергероя»);
- совместные спортивные праздники с родителями — популяризация ЗОЖ в семье.

6. Трудовое воспитание

- подготовка и уборка инвентаря: дети учатся раскладывать фитболы, степы, складывать коврики;

- уход за спортивным оборудованием: протирание фитболов, проверка целостности инвентаря;
- организация «спортивного уголка» в группе: дети помогают оформлять стенд с фотографиями занятий, рисунками на тему ЗОЖ;
- участие в благоустройстве площадки: сбор листьев, расстановка ориентиров для игр (под контролем педагога);
- трудовые поручения во время праздников: помощь в оформлении зала, раздаче медалей, подготовке эстафетных зон.

7. Эстетическое воспитание

- ритмическая гимнастика под классическую и современную музыку — обучение согласованию движений с ритмом;
- танцевальные элементы в занятиях: хороводы, простые танцы («Полька», «Вальс»);
- имитационные движения с образным содержанием: «Бабочки летают», «Деревья качаются на ветру» — развитие пластики и воображения;
- использование атрибутов для красоты движений: ленты, платки, обручи — формирование эстетики выполнения упражнений;
- творческие задания после занятий: рисование «Моё любимое упражнение», лепка «Спортивный инвентарь»;
- оформление зала к тематическим занятиям: дети выбирают цвета, символы, помогают развешивать плакаты о ЗОЖ.

Воспитательная работа в программе «Здоровый ребёнок» носит комплексный характер — каждое занятие решает не только физические, но и воспитательные задачи. Через игру, движение и сотрудничество дети:

- усваивают нравственные ценности;
- учатся взаимодействовать в социуме;
- развивают познавательную активность;
- приобщаются к здоровому образу жизни и эстетике движений;
- воспитывают трудолюбие и патриотизм.

Интеграция всех направлений обеспечивает гармоничное развитие личности дошкольника в соответствии с требованиями ФГОС ДО и Рабочей программой воспитания МБДОУ.

Список литературы:

1. Глазырина Л. Д. «Физическая культура - дошкольникам». Программа и программные требования. В этой работе рассматриваются аспекты физического развития детей, что может быть полезно при формировании двигательного компонента программы.

2. Воронова Е. К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду». Если в программе предусмотрено обучение плаванию, это пособие может стать полезным ресурсом.
3. Концепция Змановского Ю. Ф. «Здоровый дошкольник»: социально-оздоровительная технология XXI века (сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина). Работа посвящена комплексному подходу к оздоровлению детей, включая социальные и педагогические аспекты.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ (под ред. З. И. Бересневой). Содержит методические рекомендации по организации оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
5. Кулик Г. И., Серженко Н. Н. «Школа здорового человека»: Программа для ДОУ. Фокусируется на формировании культуры здоровья у детей.
6. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления». В книге рассматриваются педагогические подходы к оздоровлению детей дошкольного возраста.
7. Егоров Б. Б. «Оздоровительно-воспитательная технология „Здоровый дошкольник“». Автор подробно описывает принципы оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, включая организацию работы с семьёй и использование оздоровительного комплекса.
8. Степаненкова Э. Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка». Учебное пособие, которое может служить теоретическим фундаментом для разработки методических материалов программы.
9. Маханева М. Д. «Новые подходы к организации физического воспитания». Статья, которая может быть полезна при модернизации подходов к физическому воспитанию в рамках программы.
10. Волосовец Т. В., Егоров Б. А. «Физическое развитие дошкольников. Теоретические основы и новые технологии. ФГОС ДО». Пособие, отражающее современные требования и технологии физического развития детей.
11. Потапчук А. А., Лукина Г. Г. «Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте». Если в программе используется фитбол-гимнастика, это методическое пособие будет полезным ресурсом.
12. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». Содержит комплексы упражнений для разных возрастных групп.
13. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. «Разговор о здоровье и правильном питании». Пособие может быть использовано для формирования представлений о здоровом образе жизни.

14. Нищева Н. В. «Подвижные игры, упражнения, физкультминутки для развития общей и мелкой моторики». Помогает разнообразить двигательную активность детей.

Электронные ресурсы

- Сайт nsportal.ru - образовательная социальная сеть, где представлены электронные образовательные ресурсы по физкультуре, здоровому образу жизни и другим направлениям. На ресурсе можно найти полезные ссылки на сайты, посвящённые работе инструктора по физической культуре, а также материалы для педагогов.
- Сайт healthyдошкольник.рф - ресурс, где можно найти информацию о технологии «Здоровый дошкольник». Здесь представлены методические рекомендации, практический опыт детских садов по основным направлениям оздоровления и воспитания детей дошкольного возраста.
- Сайт prodlenka.org - на ресурсе представлена рабочая программа «Здоровый ребёнок», которая может быть полезна для изучения структуры и содержания подобных программ.
- Сайт infourok.ru - библиотека с материалами по физической культуре для дошкольников, включая конспекты занятий, презентации и статьи. Здесь можно найти методические материалы, связанные с физкультурно-оздоровительной работой.
- Российское общество «Знание» - на платформе доступны лекции и материалы о здоровом образе жизни для дошкольников, которые могут быть полезны для педагогов и родителей.
- Сайт multiurok.ru - на ресурсе представлена программа «Здоровый ребёнок» с описанием её компонентов и методических подходов.
- Сайт solncesvet.ru - здесь можно найти сборник методических разработок по формированию здорового образа жизни у дошкольников, соответствующий требованиям ФГОС.

Приложение

Комплексы упражнений и игр для программы «Здоровый ребёнок»

1. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (для 5–6 лет, 1-й год обучения):

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох (5–6 раз).
2. И. п.: то же. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п.: то же. Круговые вращения руками вперёд и назад (по 5 раз).
4. И. п.: ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо-влево (по 4 раза).
5. И. п.: основная стойка. Приседания с прямой спиной (6–8 раз).
6. И. п.: лёжа на спине. «Велосипед» (10–15 секунд).
7. Ходьба на месте (30 секунд).

Комплекс 2 (для 6–7 лет, 2-й год обучения):

1. И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево с отведением руки в сторону (по 5 раз).
2. И. п.: стоя, ноги шире плеч. Наклоны к правой и левой ноге, касаясь носков (по 4 раза к каждой ноге).
3. И. п.: сидя на полу, ноги прямые. Наклоны вперёд, стараясь достать пальцы ног (5 раз).
4. И. п.: лёжа на животе. Подъём головы и плеч («лодочка», 5–7 секунд, 3 подхода).
5. Прыжки на месте на двух ногах (10–15 раз).
6. Ходьба с высоким подниманием коленей (30 секунд).

2. Игры на координацию движений

1. **«Светофор».** Дети ходят по залу. На зелёный сигнал — идут, на жёлтый — стоят, на красный — приседают. Постепенно ускоряем темп.
2. **«Замри-отомри».** Под музыку дети двигаются свободно, на паузу — замирают в какой-либо позе. Усложнение: принять позу животного (цапля, лягушка).
3. **«Ходим в шляпе».** Ходьба по прямой с мешочком на голове, стараясь не уронить. Можно добавить повороты, шаги через препятствия.
4. **«Канатоходец».** Ходьба по линии (нарисованной или верёвке) с руками в стороны.

3. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

1. **«Лодочка».** Лёжа на животе, одновременно поднять руки и ноги, удерживать 3–5 секунд (3–4 раза).
2. **«Супермен».** Лёжа на животе, поочерёдно поднимать правую руку + левую ногу и наоборот (по 5 раз).
3. **«Планка».** Упор на локтях и носках, держать 10–20 секунд (2–3 подхода). Для малышей — на коленях.
4. **«Велосипед».** Лёжа на спине, круговые движения ногами (15–20 секунд).
5. **«Подъём ног».** Лёжа на спине, медленно поднимать прямые ноги до угла 45°, опускать (5–8 раз).
6. **«Кошка».** Стоя на четвереньках, прогибать и выгибать спину (5–7 раз).

4. Упражнения по фитбол-гимнастике

1. **Покачивания.** Сидя на фитболе, пружинить, сохраняя равновесие (30–60 секунд).
2. **Круговые вращения тазом.** Сидя на мяче, выполнять круговые движения тазом вправо и влево (по 5 раз).
3. **Наклоны.** Сидя на фитболе, руки в стороны, наклоны вправо-влево (по 4–5 раз).
4. **Упор лёжа.** Руки на полу, живот на мяче. Катать мяч вперёд-назад, сохраняя прямую линию тела (5–7 раз).
5. **Подъёмы ног.** Лёжа животом на мяче, поочерёдно поднимать ноги (по 5 раз каждой ногой).
6. **Перекаты.** Лёжа спиной на мяче, перекатываться вперёд-назад с опорой на стопы (5–7 раз).

5. Упражнения игрового стретчинга

1. **«Дерево».** Стоя, руки вверх, потянуться всем телом, как дерево к солнцу (10 секунд, 2–3 раза).
2. **«Котёнок».** На четвереньках: прогнуть спину вниз («добрый котёнок»), выгнуть вверх («сердитый котёнок») (по 5 раз).
3. **«Бабочка».** Сидя, стопы соединить, колени в стороны. Лёгкие покачивания коленями вверх-вниз (10 раз).
4. **«Слонёнок».** Наклоны к прямой ноге, стараясь достать пальцами рук носки (по 3 раза к каждой ноге).
5. **«Звёздочка».** Лёжа на спине, раскинуть руки и ноги в стороны, расслабиться (15 секунд, 2 раза).

6. Комплекс дыхательной гимнастики

1. **«Задуй свечу».** Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом, как будто задуваем свечу (5 раз).

2. **«Аромат цветка».** Глубокий медленный вдох носом (представляем запах цветка), плавный выдох ртом (4–5 раз).
3. **«Насос».** Руки на талии. Короткие шумные вдохи носом с небольшими наклонами вперёд, на выдохе выпрямиться (5–6 вдохов).
4. **«Пузыри».** Глубокий вдох, на выдохе произносить «пу-у-у-у» долго и плавно (3–4 раза).
5. **«Ветер».** Вдох носом, на выдохе длительно произносить звук «в-в-в» или «ш-ш-ш» (3–4 раза).

7. Логоритмические упражнения

1. **«Ножки».** Ходьба на месте с проговариванием:

Ножки, ножки, топайте, По дорожке побегите, Раз, два, три, четыре, пять - Будем весело шагать!

2. **«Звуки вокруг».** Под музыку выполнять движения и произносить звуки:

- руки вверх - «а-а-а»;
- наклон вперёд - «у-у-у»;
- присесть - «о-о-о».

3. **«Считалочка с прыжками».** Прыгать на одной ноге и считать: «Раз, два, три, четыре, пять — будем прыгать и скакать!» (по 5 прыжков на каждой ноге).
4. **«Эхо».** Педагог произносит слоги (ма-мо-му, па-по-пу), дети повторяют, сопровождая хлопками или шагами.
5. **«Весёлые звуки».** Ходьба по кругу. На звук «А» - руки вверх, на звук «О» - в стороны, на «У» - вперёд.

8. Игры малой интенсивности

1. **«Море волнуется».** Дети изображают разные фигуры («дерево», «цветок», «птица») на команду «замри».
2. **«Тихое животное».** Сидя в кругу, передавать мягкую игрушку и называть животных тихо-тихо. Кто громче — выходит из круга.
3. **«Волшебный сон».** Лёжа на ковриках, под спокойную музыку расслаблять части тела по команде педагога («расслабили пальчики, ручки, ножки…»).
4. **«Найди и промолчи».** Педагог прячет предмет, дети ищут глазами, не вставая с места. Нашедший поднимает руку, но молчит.

9. Командные игры

1. **«Эстафета с мячом».** Команды передают мяч над головой, между ног, сбоку. Выигрывает команда, которая быстрее и без потерь передаст мяч.
2. **«Дружная верёвка».** Две команды тянут канат, стараясь перетянуть соперника за линию.
3. **«Сороконожка».** Команды встают в колонну, кладут руки на плечи впереди стоящего. Двигаются по залу, стараясь не разорвать цепочку.

4. **«Передай другому».** В кругу передавать мяч с названием фруктов, овощей или видов спорта. Кто забудет или повторится — выходит.
5. **«Строим башню».** Команды из кубиков или мягких модулей строят самую высокую башню за 1 минуту. Побеждает самая высокая и устойчивая.

10. Комплекс по степ-аэробике

Оборудование: степ-платформы (высота 10–15 см), музыкальное сопровождение (ритмичная детская музыка 120–130 уд/мин).

Подготовительная часть (5–7 минут)

1. **Ходьба вокруг степов:**
   - обычная ходьба;
   - на носках, руки вверх;
   - на пятках, руки за спиной;
   - с высоким подниманием коленей.
2. **Разминка на месте:**
   - круговые движения головой (4 раза влево, 4 раза вправо);
   - вращения плечами вперёд-назад (по 5 раз);
   - махи руками (вверх-вниз, в стороны);
   - наклоны туловища вправо-влево (по 4 раза).
3. **Подготовка стоп:**
   - перекаты с носка на пятку (8 раз);
   - ходьба на месте с высоким подниманием стоп (10 секунд).

Основная часть (15–20 минут)

Базовые шаги на степе (выполняются по 4–8 раз в каждую сторону):

1. **«Шаг на степ»:**
   - И. п.: стоя перед степом.
   - Шаг правой ногой на платформу, приставить левую, шаг правой вниз, приставить левую.
   - Руки свободно работают вдоль тела.
2. **«Приставной шаг»:**
   - Шаг правой на степ, приставить левую к правой, шаг правой вниз, приставить левую.
   - То же влево.
3. **«Шаг-касание»:**
   - Шаг правой на степ, левой коснуться пола рядом со степом, вернуться на степ, шаг вниз правой, приставить левую.
4. **«Подъём колена»:**
   - Шаг правой на степ, поднять левое колено вверх, опустить, шаг вниз правой, приставить левую.
5. **«Поворот на степе»:**

- Шаг на степ правой, поворот корпуса вправо на 90°, шаг вниз правой, поворот обратно.
- Повторить влево.

6. **«Хлопки на степе»:**
   - Шаг на степ правой, два хлопка перед собой, шаг вниз правой, приставить левую.
7. **«Перекрёстный шаг»:**
   - Шаг правой на степ, левую перекрёстно поставить перед правой, шаг правой вниз, приставить левую.

Подвижная игра «Цирковые лошадки»

- Степы расставлены по кругу — «цирковая арена».
- Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»).
- По сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен.
- Затем снова ходьба.
- По остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов на 2–3 меньше, чем участников.
- Проигрывает тот, кто не успел занять степ.

Заключительная часть (5 минут)

- Лёгкий бег на месте, переходящий в ходьбу (30 секунд).
- Дыхательные упражнения (см. ниже).
- Релаксация (см. раздел релаксационных техник).

11. Релаксационные техники

1. «Волшебный сон»

- И. п.: лёжа на коврике, руки вдоль тела, глаза закрыты.
- Педагог медленно произносит текст, дети выполняют движения:
  - «Расслабили пальчики… руки… плечи… спина расслаблена… ноги… всё тело стало лёгким…»
  - Удерживать расслабление 30–60 секунд.
  - Глубокий вдох, потянуться, открыть глаза.

2. «Воздушный шарик» (дыхательно-релаксационное упражнение)

- И. п.: сидя или стоя, руки на животе.
- Медленный вдох носом — «надуваем шарик» (живот надувается).
- Пауза 2–3 секунды.
- Плавный выдох ртом — «шарик сдувается» (живот втягивается).
- Повторить 4–5 раз.

3. «Путешествие на облаке»

- И. п.: лёжа или сидя, глаза закрыты.
- Под спокойную музыку педагог читает сказку:

- «Мы лежим на мягком облаке… Оно плавно несёт нас над зелёными лугами… Слышен шум ветра… Мы чувствуем тепло солнца… Нам спокойно и хорошо…»
- Удерживать состояние расслабления 2–3 минуты.
- Глубокий вдох, потянуться, открыть глаза.

4. «Снежинки»

- И. п.: сидя в позе лотоса (или просто скрестив ноги), глаза закрыты.
- Педагог кладёт на ладони детей бумажные снежинки.
- Дети медленно вдыхают, представляя, что вдыхают прохладный зимний воздух.
- На выдохе плавно дуют на снежинки, чтобы они «улетели».
- Повторить 3–4 раза.

5. «Отдых у ручья»

- И. п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, глаза закрыты.
- Педагог имитирует лёгкий ветерок (помахивание веером), «капли воды» (лёгкие прикосновения мягкой кисточкой к рукам и лицу).
- Дети слушают звуки природы (запись шума ручья) и расслабляются 2–3 минуты.
- Глубокий вдох, потянуться, открыть глаза.

6. «Дерево на ветру»

- И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.
- Вдох — руки медленно поднимаются вверх («ветви тянутся к солнцу»).
- Пауза 3 секунды.
- Выдох — медленное опускание рук, лёгкое покачивание корпусом («дерево качается на ветру»).
- Повторить 3–4 раза.

7. «Морская волна»

- И. п.: сидя, спина прямая, глаза закрыты.
- Педагог включает запись шума моря.
- Дети представляют, что они — волны:
  - вдох — волна поднимается (руки медленно поднимаются в стороны-вверх);
  - выдох — волна опускается (руки плавно опускаются).
- Повторить 4–5 раз.

Рекомендации по проведению:

- Перед упражнениями обязательна разминка (ходьба, бег на месте, махи руками).
- Упражнения выполнять в медленном темпе, с паузами для отдыха.

- Использовать музыкальное сопровождение для логоритмики и стретчинга.
- Чередовать активные и спокойные игры.
- Поощрять каждого ребёнка, создавать ситуацию успеха.
- Перед степ-аэробикой обязательна разминка для подготовки суставов и мышц.
- Начинать с простых шагов, постепенно усложнять комбинации.
- Следить за техникой: вся стопа на степе, плавный спуск с перекатом с носка на пятку.
- Контролировать дыхание: вдох через нос, выдох через рот.
- В релаксации использовать спокойную музыку, приглушённый свет.
- Адаптировать сложность упражнений под возраст и физическую подготовленность детей.
- При наличии детей с ТНР предлагать упрощённые варианты движений и более длительные паузы на восстановление.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31 ГОРОДА ПЕНЗЫ "ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА", Егер Наталия Викторовна, Заведующая
08.10.26 11:28 (MSK) Сертификат F127617C06A5FDD2A0E7F7139436ACC4