

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете МБДОУ
«ЦРР-детский сад №134» г. Чебоксары
Протокол № 5 от 22.08.2025

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МБДОУ
«ЦРР-детский сад №134» г. Чебоксары
№ 262 от 22.08.2025

Дополнительная общеразвивающая программа
по физкультурно–спортивной направленности
«Здоровей-ка»
для детей 4-6 лет
на период с 15 сентября 2025 года по 31 мая 2026 года

Разработал: инструктор по физической культуре

Иванова В.С.

Содержание

1	Целевой раздел рабочей программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
1.3.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	3
1.4.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	4
2	Содержательный раздел рабочей программы	
2.1.	Описание образовательной деятельности	4
2.2.	Вариативные формы, методы и средства реализации рабочей программы	4
2.3.	Особенности образовательной деятельности	5
2.4.	Способы и направления поддержки инициативы детей	5
2.5.	Взаимодействие с семьями 4-6 лет	5
3	Организационный раздел рабочей программы	
3.1.	Комплексно - тематическое планирование	6
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы	12
3.3.	Особенности организации предметно-пространственной среды	12
	Список литературы	12

I. Целевой раздел рабочей программы

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центра развития ребенка - детский сад № 134 «Жемчужинка» г. Чебоксары Чувашской Республики для детей 4-6 лет.

Цель программы - укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; профилактика возникновения заболеваний опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия), создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия;
4. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
5. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
8. Развивать лидерские качества, инициативу, чувство товарищества, желание помочь, трудолюбие.

1.2.Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, плановость всего курса занятий.
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

У детей в возрасте 4-5 лет формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать

у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

В возрасте 4-5 лет в упражнения желательно вносить как можно больше игровых элементов с воспитательной направленностью на развитие определенного качества, свойства.

Использовать четверостишия, простые песенки, игровые ситуации, имитирующие действия животных и т.п. Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться, проявлять активность в самостоятельной деятельности, использовать двигательные действия в совместных играх со взрослыми и сверстниками. Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к окружающим. Использовать на занятиях любимых детьми игровых упражнений. Развивать двигательных качеств: быстрота движений, ловкость, сила, выносливость.

Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания. Воспитывать у детей умение подчиняться правилам, ответственно выполнять двигательные действия по собственной инициативе.

У детей в возрасте 5-6 лет продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

1.4 Планируемые результаты освоения рабочей программы

Ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию; умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; умеет принимать и фиксировать правильную осанку, выполняет специальные упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, выполнять упражнения дыхательной гимнастики, владеет приемами самомассажа, умеет выполнять базовые шаги на степе, выполнять упражнения на фитболах, самостоятельно выполнять упражнения на тренажерах.

II. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Описание образовательной деятельности

В содержание оздоровительной работы включены общеразвивающие упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, направленные на выработку общей и силовой выносливости мышц спины и конечностей, для закрепления навыков правильной осанки и стереотипов правильной походки; проводятся специальные упражнения по степ аэробике, а также аэробики на фитболах и элементы стрейчинга (игрового тренинга), самомассажа и дыхательной гимнастики.

Содержание программы частично основывается в соответствии с методическим пособием Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2010

2.2. Вариативные формы, методы и средства реализации рабочей программы

Основной формой организации кружка является совместная деятельность педагога с детьми. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса применяются:

- подвижные игры;
- физические упражнения;
- игровой самомассаж;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

Из **общепедагогических методов**, широко используемых в физическом воспитании, следует выделить словесные методы. Практически вся деятельность в процессе обучения и воспитания связана с использованием метода словесного воздействия. С его помощью сообщают знания, дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, управляют поведением занимающихся. К словесным методам относятся: беседы, рассказ, объяснения, указания, распоряжения и команды, словесные оценки, комментарии, замечания и многое другое. Применение того или иного словесного метода зависит от возраста занимающихся, этапа обучения двигательному действию, уровня физической и интеллектуальной подготовленности.

К **специфическим методам** физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

2.3. Особенности образовательной деятельности

Организация дополнительного образования в детском саду осуществляется в форме кружков. Продолжительность занятий с детьми средней группы составляет 20 мин. 2 раза в неделю, с детьми старшей группы - 25 мин. 2 раза в неделю.

Вводная часть предназначена для начальной организации занимающихся, сосредоточения их внимания, установки на эмоциональный настрой. Проводятся специальные упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции.

В основной части материал распределяется на два занятия. На первом — знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором — совершенствование и точность выполнения упражнений. На первом обучающем занятии, включающем разучивание основных движений, приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка. Подвижная игра — также составляющая основной части занятия.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и происходит переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения носят оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться.

Подбор оборудования и материалов к занятию соответствует содержанию каждого из них.

2.4. Способы и направления поддержки инициативы детей

Использование подвижных игр, игр с подражанием. Предметно-пространственная среда при выборе самостоятельной деятельности.

2.5. Взаимодействие с семьями 4-6 лет

- беседы;
- памятки;
- консультации;
- информационные стенды;
- мастер-классы;
- День открытых дверей.

III. Организационный раздел рабочей программы
3.1. Комплексно - тематическое планирование
4-5 лет

№	Тема	Содержание деятельности
1,2	«Любопытная кукла»	Формирование стереотипа правильной осанки и походки в ходьбе и беге. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Дыхательное упражнение «Ладочки»
3,4	«Кукла на прогулке»	Укрепление мышц спины и брюшного пресса Проверка осанки в различных положениях при выполнении гимнастических упражнений с платками. Игровой тренинг «Звездочка -укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение массажу стоп. П/и «Мы осенние листочки».
5,6	«Цветочная поляна»	Совершенствование навыка правильной осанки в ходьбе. Гимнастический комплекс №1 -Укрепление мышечного корсета. Профилактика плоскостопия с помощью «дорожки здоровья», П/и «Догони меня», и/у «Собираем листочки пальцами» Дых. упр. «Надуем шарик»
7,8	«Веселая история»	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Укрепление мышечного корсета. Профилактика плоскостопия с помощью «дорожки здоровья» П/и «Хвостики». Дых. упр. «Ворона»
9,10	«Лесная зверюшка»	Продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Укрепление мышц спины и брюшного пресса П/и «Хвостики». Знакомить приемам самомассажа
11,12	«Веселая черепашка»	Продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Гимнастический комплекс «Черепашки». Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Профилактика плоскостопия –и/у. «Черепашка собирает подарки» П/и «Догони черепашку»
13,14	«Разноцветные шары»	Развитие координации движений, формирование стереотипа правильной осанки, обучение правильному выполнению упражнений с шарами. Игровой тренинг «Подтяни живот» - Укрепление мышечного корсета. Дых. упр. «Надуем шар». Дорожка здоровья» - профилактика плоскостопия.
15,16	«Оловянный солдатик»	Развитие координации движений, формирование стереотипа правильной осанки при выполнении образной композиции с элементами танца «По ниточке». Укрепление мышечного корсета - упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Развитие динамического равновесия на полосе препятствий.
17,18	«Ловкие зверята»	Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Комплекс корригирующей гимнастики. Укрепление мышц стопы, формирование стереотипа правильной походки -ходьба по коррекционным дорожкам. Дыхательное упражнение «Насос»
19,20	«Ловкие, умелые»	Развитие координации движений, формирование стереотипа правильной осанки, укрепление мышечного корсета. п/и «Догони меня» Дых.упр. «Надуем шарик»

21, 22	«На прогулке в лесу»	Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Комплекс гимнастических упражнений «Зарядка для зайчишки». Укрепление мышц стопы, формирование стереотипа правильной походки. Игра «Жмурки», релаксация под музыку.
23, 24	«Веселый мяч»	Обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием, обучение выполнению упражнений с мячом П/и «Догони черепашку»
25, 26	«Палочка выручалочка»	Обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение выполнению упражнений с гимнастической палкой. и/у Найди правильный след». Игра «Ровным кругом», д/у «Часики»
27, 28	«Я берегу свое здоровье»	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Ходьба по коррекционным дорожкам. П/и «Карусель»
29, 30	«Веселые танцоры»	Развивать координацию движений, формирование стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений под музыку. Укрепление мышечного корсета. Ходьба по коррекционным дорожкам. «п/и «Найди себе место» Ритмический танец «Зимушка – зима»
31, 32	«Мы веселые ребята»	Закреплять умение выполнять оvd в быстром темпе. Совершенствование координации движений, мелкие мышцы руки. Развитие гибкости и подвижности позвоночника Подвижные игры по выбору детей
33, 34	«Дружная семейка»	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Ходьба по коррекционным дорожкам. Разминка «Сорока» Комплекс корригирующих упражнений Тренинг «Самолет» п/и Еж и ежата», дых.упр. «Еж»
35, 36	«Умелые ладошки»	Закреплять умение выполнять оvd в быстром темпе. Совершенствование координации движений, мелкие мышцы руки. Развитие гибкости и подвижности позвоночника Ору с гимнастической палкой. Полоса препятствий. п/и «Строители» тренинг «Ладочки»
37, 38	«Карусель»	Продолжить формировать навыки стереотипа правильной осанки. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. Закреплять навыки самомассажа, дыхательной гимнастики. Упражнение «бег по кругу», ходьба по дорожке «Здоровья» Комплекс упражнений с большим мячом. ОВД с мячом Тренинг «Карусель» П/и «карусель»
39	«Спорт - здоровье»	Закреплять умение выполнять оvd в быстром темпе. Совершенствование координации движений, мелкие мышцы руки. Развитие гибкости и подвижности позвоночника
40, 41	Тренажером «Кручусь, верчусь»	Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях. Знакомить с упражнениями на диске «Здоровья»

42, 43	«Лягушки на лугу»	Тренировка навыков стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений на диске «Здоровья. Тренировка силовой выносливости.
44, 45	«Зимушка-зима»	Тренировка навыков стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений. Тренировка силовой выносливости. Самомассаж спины и ног. Упражнения на фитболах. Массаж спины и ног. Тренинг «Танец медвежат» п/и «Снежинки и ветер»
46, 47	«Мои любимые ножки»	Тренировка навыков стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений на наклонной доске. Тренировка силовой выносливости мышц
48, 49	«Мои любимые ножки» «На большом мяче, как на корабле»	Тренировка навыков стереотипа правильной осанки. Тренировка силовой выносливости мышц. Профилактика плоскостопия. Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору» Тренинг «паровозик»
	«В спорте первыми быть»	Тренировка навыков стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений на наклонной доске. Тренировка силовой выносливости мышц
50, 51	«Ловкие, смелые»	Тренировка силовой мышц. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Ритмический танец на фитболах. Тренинг «Колобок» Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба по коррекционным дорожкам. Дых и точ. массаж.
52 53	«Воробьиная дискотека» «Дружные ребята»	Тренировать навыки правильной осанки. Тренировать силовую выносливость Совершенствовать основные движения рук и туловища, сидя на мяче) Комплекс упражнений «Воробьиная дискотека» Тренинг «Ножницы» Подвижная игра «У медведя во бору
54, 55	«Палочка – выручалочка»	Продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием в различных видах ходьбы и бега. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, по веревке прямо). Тренинг «маленький мостик» Самомассаж спины и ног.
56, 57	«Я водяной»	Укрепление мышечного корсета. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Водяной» Тренинг «Покачай малышку»
58, 59	«Надо спортом заниматься»	Тренировать навыки правильной осанки. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Тренировать силовую выносливость
60, 61	«В гости к тренажеру»	Развитие мышц брюшного пресса, спины, ног. Знакомить с правилами занятий на тренажерах. Развитие координации движений.
62,	«Мы на	Занятия фитбол – гимнастика.

63	мячиках поскачем»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
64, 65	«Умелые ребята»	Выполнение упражнений на наклонной доске. Тренировка силовой выносливости мышц. Подвижные игры по выбору детей.
66, 67	«Что мы умеем»	Диагностика состояния осанки у каждого занимающегося. Укрепление мышечного корсета. Закреплять навыки выполнения упражнений по заданию самостоятельно
68	«Мы уже большие»	Укрепление мышечного корсета. Закреплять навыки выполнения упражнений по заданию самостоятельно. Самомассаж, дыхательная гимнастика

5-6 лет

№	Тема	Содержание деятельности
1,2	«Здоровая спинка»	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений.
3,4	«Крепкие ножки»	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
5,6	«С физкультурной друзят дети»	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки Совершенствование навыка правильной осанки в положении лежа при различных движениях рук и ног с использованием гимнастической палки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной осанки.
7,8	«Спорт – здоровье, спорт – игра!»	Знакомить детей с аэробикой Совершенствование навыка правильной осанки в положении лежа при различных движениях рук и ног Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной осанки
9, 10	«И я так могу»	Формирование стереотипа правильной осанки и походки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса
11, 12	«Хотим быть здоровыми»	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки на степе. Проверка осанки в различных положениях при выполнении упражнений. Обучение приемам самомассажа.
13, 14	«Трудно, но полезно»	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях при выполнении корректирующей гимнастики, занятий на тренажерах. Укрепление мышечного корсета. Профилактика плоскостопия с помощью «дорожки здоровья»
15, 16	«Всегда здоровы»	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях при выполнении упражнений на тренажерах
17, 18	Уроки братьев – близнецов»	Укрепление мышц спины и брюшного пресса с помощью игрового стретчинга; Обучение навыкам овладения фитбол-мячами.

		Профилактика плоскостопия с помощью «дорожки здоровья»
19, 20	«Ловкие, умелые»	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях, обучение приемам самомассажа.
21, 22	«Палочка – выручалочка»	Продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Разновидности ходьбы, бега, прыжков, п/и, эстафеты. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической палкой. Закреплять навыки овладения приемами массажа и самомассажа.
23, 24	«Веселый обруч»	Развитие координации движений, формирование стереотипа правильной осанки, обучение правильному выполнению упражнений с обручами.
25, 26	«Мой любимый мяч»	Развитие координации движений, формирование стереотипа правильной осанки, обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Элементы баскетбола. Укрепление мышечного корсета.
27, 28	«Крепыши»	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях, укрепление мышечного корсета.
29, 30	«Силачи»	Развитие динамического равновесия. Упражнения на расслабление
31, 32	«Мы любим спорт»	Обучение правильному выполнению упражнений у гимнастической стенки, развитие гибкости и подвижности позвоночника, игры с элементами спорта
33, 34	«Я здоровье берегу»	Игровой стретчинг Укрепление мышц стопы на «дорожках здоровья» Классическая аэробика
35, 36	«На коралловых рифках»	Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Тренировка силовой выносливости с применением степов. Укрепление мышц стопы, формирование стереотипа правильной походки.
37, 38	«Смелые и сильные»	Обучение правильному выполнению упражнений у гимнастической стенки. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях с использованием степов Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
39, 40	«Ай да мы, молодцы»	Обучение правильному выполнению упражнений на степах. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
41, 42	«Гибкие и стройные»	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. С использованием игрового стретчинга.
43, 44	«Мы – гимнасты»	Совершенствование координации движений. Обучение упражнениям на фитболе. Развитие гибкости и подвижности позвоночника
45, 46	«Посмотрите, как мы можем»	Продолжить формировать навыки стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений на фитболах. Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины в игровом стретчинге.
47, 48	Тренажером «Кручусь, верчусь»	Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях. Совершенствовать навыки выполнения упражнений на «диске Здоровья»

49, 50	«Лягушки на лугу»	Тренировка навыков стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений на наклонной доске. Тренировка силовой выносливости
51, 52	«Мои любимые ножки»	Тренировка навыков стереотипа правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений на тренажерах Тренировка силы мышц.
53, 54	«Вот мы какие»	Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.
55, 56	«Что мы умеем»	Укрепление мышечного корсета. Закреплять умения детей выполнять упражнения по заданию самостоятельно. Тренировать навыки правильной осанки. Тренировать силовую выносливость
57, 58	Круговая тренировка «Дружные ребята»	Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп.
59, 60	«Палочка – выручалочка»	Продолжение обучению правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Закреплять правильное выполнение упражнений с гимнастической палкой. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
61, 62	«Мой любимый мяч»	Развитие координации движений, формирование стереотипа правильной осанки, совершенствовать выполнение комплекса упражнений на фитболах. Укрепление мышечного корсета в гимнастических упражнениях.
63, 64	Круговая тренировка	Закреплять навыки выполнения упражнений по заданию самостоятельно. Тренировать навыки правильной осанки. Тренировать силовую выносливость в упражнениях на степах.
65, 66	Весной на лужайке	Закреплять умения выполнять упражнения по заданию самостоятельно. Тренировать навыки правильной осанки. Тренировать силовую выносливость на тренажерах.
67, 68	Мы – ребята молодцы!	Диагностика состояния осанки у каждого занимающегося Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Ноутбук, музыкальные колонки, диски и флеш-носители с записью музыки, сигнальные конусы, мячи, обручи, гимнастические лестницы, мягкие модули, гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастические маты, ребристые дорожки, дуги для подлезания, мячи-хоппы, флажки, кубики, диски здоровья, степ-платформы, детские тренажеры.

3.3. Особенности организации предметно-пространственной среды

Спортивный зал с ковровым покрытием, хорошо освещен, легко проветриваем, оснащен необходимым инвентарем, материалом и оборудованием.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. N 273;
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» 2.4.1.3049-13 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26);

3. Конвенция о правах ребенка ООН;
4. Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2010;
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре. М.: Издательство ГНОМ и Д.2005;
8. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения /авт. сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой - Волгоград: Учитель,2009;
9. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009;
10. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.