

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
муниципального дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад «Дюймовочка»**

**г. Переславль-Залесский**

**«Ступенька ЗОЖ»**

**направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст 5-7 лет**

Инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад «Дюймовочка»  
Бабичева Екатерина Игоревна

**г. о. г. Переславль-Залесский, 2022 г.**



Файл Правка Вид Журнал Значки Инструменты Справка

pfdo — Яндекс: нашлось 7... x Действующие x Просмотр договора x +

https://yar.pfdo.ru/app/contract-view/1542769 Поиск

Часто посещаемые Начальная страница Яндекс [АСИОУ v7.5.8] Гла...

ERSTUI ВЫЙТИ ?

## ПРОСМОТР ДОГОВОРА ПФ

Если Вам необходимо распечатать заявление — жмите сюда

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ РАСПИСАНИЕ ФИНАНСОВЫЕ ВОПРОСЫ ДОП СОГЛАШЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ

№ 103 - ПФ от 01 сентября 2020 г.

Действует

Обучающийся  
Великанов Иван Андреевич

Номер сертификата  
7619737057

Плательщик  
Ярославская региональная общественная организация инва...

Текст договора  
📄

Наименование программы  
Программа «В мире прекрасного» МДОУ "Детский сад "Дюйм...

Модуль  
«В мире прекрасного»

Группа  
В мире прекрасного

Дата начала обучения по договору  
01.09.2020

Дата окончания обучения по договору  
31.12.2020

- РАБОЧИЙ СТОЛ
- ИНСТРУКЦИИ
- ИНФОРМАЦИЯ
- ПРОГРАММЫ
- МОИ СОБЫТИЯ
- НОВОСТИ
- СЧЕТА
- ОБУЧАЮЩИЕСЯ
- ПЛАТЕЛЬЩИКИ
- ГРУППЫ
- ПЕРСОНАЛ
- ИНСТРУМЕНТЫ
- МОДУЛИ
- ВНЕШНИЕ СИСТЕМЫ

Темная тема

пуск ОПСЬ протоколо... 12 План МДОУ 20... Протоколы 2020 - ... План тв.гр. Воспит... Планы Тв.груп 20... год.план ДОУ Просмотр договор... 13:20

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

пфдо — Яндекс: нашлось 7... x Действующие x Действующие x +

https://yar.pfdo.ru/app/contracts-list/active Поиск

Часто посещаемые Начальная страница Яндекс [АСИОУ v7.5.8] Гла...

ERSTUI ВЫЙТИ ?

## РЕЕСТР ДОГОВОРОВ ПФ

ДЕЙСТВУЮЩИЕ

Номер договора

Сертификат

Фии ребенка

Муниципалитет

НАЙТИ РАСШИРЕННЫЙ ПОИСК СБРОСИТЬ

Номер договора	Дата договора	Резерв	Списано с сертификата в оплату по договору	Родитель доплата			
103 - ПФ	01.09.2020	490.07	1437.8	0			
104 - ПФ	01.09.2020	490.07	1437.8	0	01.09.2020	31.12.2020	В мире прекрас

Действующие 111

Действующие (ждут начала обучения) 0

Подтвержденные 0

Ожидающие подтверждения 0

Отклоненные заявки 3

Заканчивающие действие 0

Расторгнутые 101

Ожидающие перевода 0

Отложенные для перевода 0

прекрасн

ПУСК ОПИСЬ проток... I2 План МДОУ... Протоколы 20... План те.гр. Во... Документ1 - М... Планы Те.груп... год.план ДОУ Действующие ... 13:20

Портал ПФДО

https://yar.pfdo.ru/app/programs/certificated

Часто посещаемые Начальная страница Яндекс [АСИОУ v7.5.8] Гла...

РАБОЧИЙ СТОЛ

ИНСТРУКЦИИ

ИНФОРМАЦИЯ

ПРОГРАММЫ

Все программы

Признанные программы

Реестры сертифицированных программ

Реестры бюджетных программ

Реестры платных программ

Программы, добавленные педагогами

Черновики

Архив

Создать программу

МОИ СОБЫТИЯ

НОВОСТИ

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ 5

ОЖИДАЮЩИЕ СЕРТИФИКАЦИИ 0

ОТКАЗАНО В СЕРТИФИКАЦИИ 0

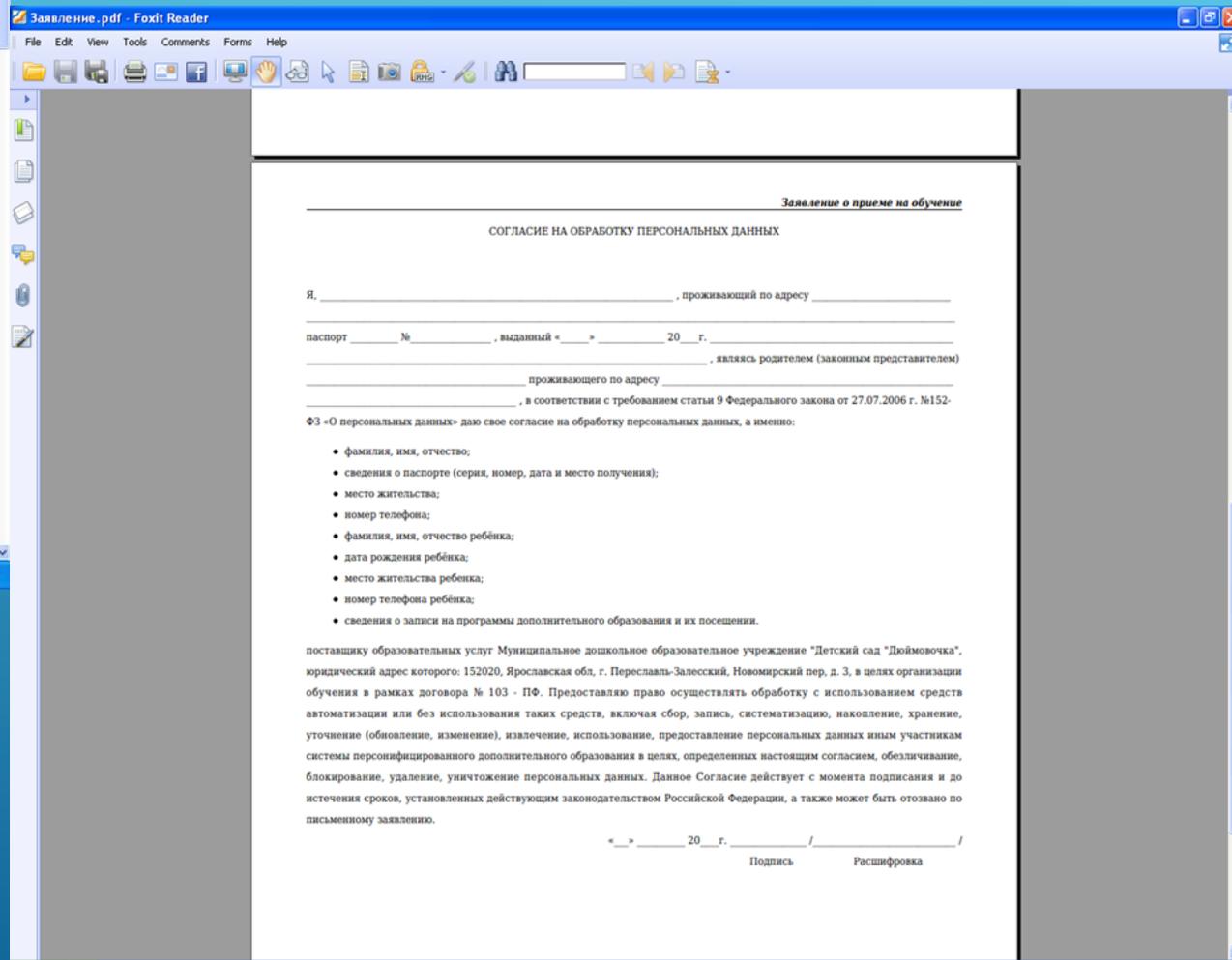
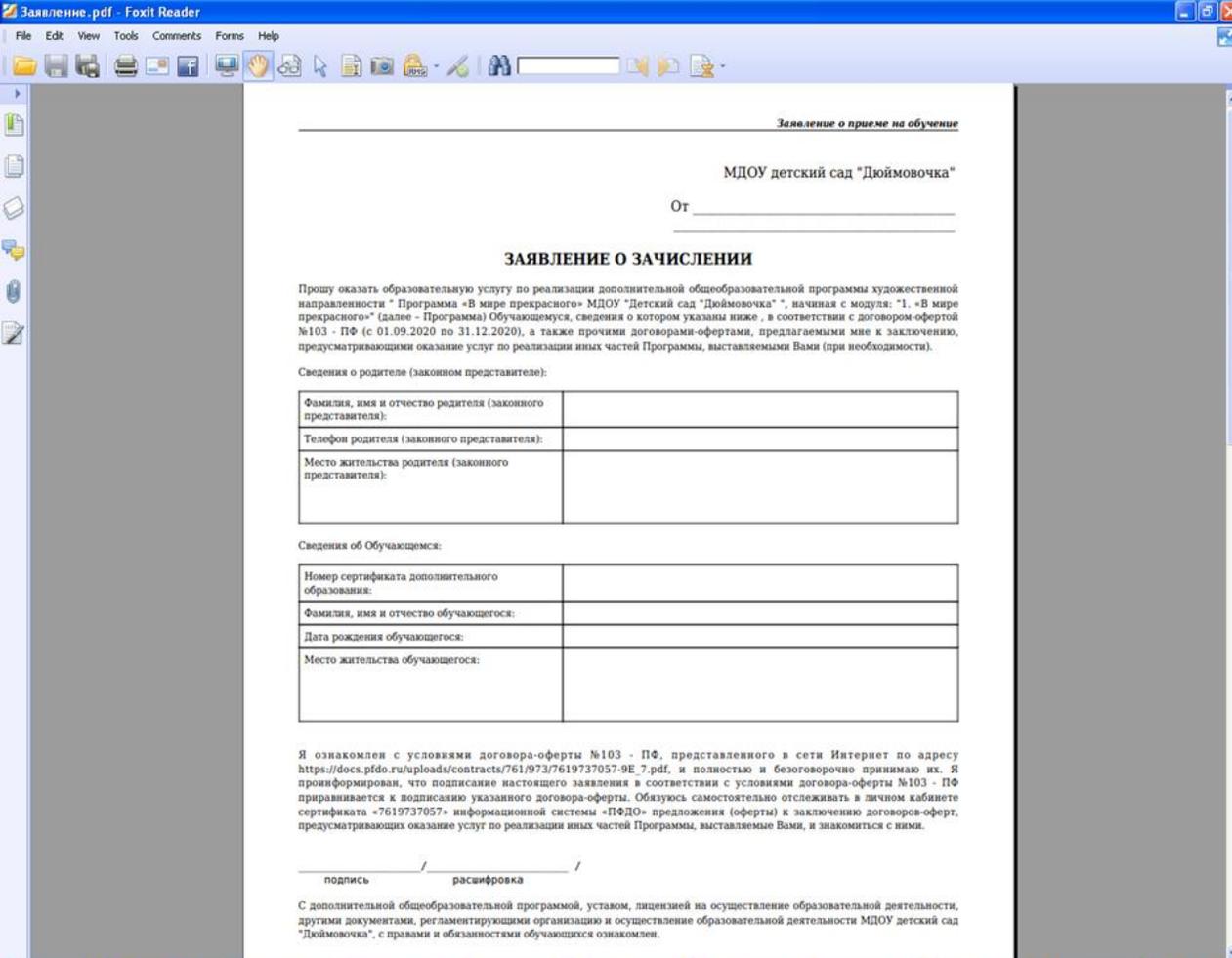
Наименование программы

НАЙТИ РАСШИРЕННЫЙ ПОИСК СБРОСИТЬ

Наименование	Число модулей	Направленность	Форма обучения	Категория детей	Возраст от	Возраст до
Фантазируем и создаем	2	Художественная	Очная	Без ОВЗ	5	7
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа муниципального дошкольного образовател	1	Физкультурно-спортивная	Очная	Без ОВЗ	5	7
Программа «В мире прекрасного»	1	Художественная	Очная	нарушения речи, фонетико-фонематическое нарушение речи, задержка психического развития	5	7
Программа «Ступенька к ЗОЖ»	1	Физкультурно-спортивная	Очная	нарушения речи, фонетико-фонематическое нарушение речи, задержка психического развития	5	7
Программа танцевального кружка «МИКС»	1	Художественная	Очная	Без ОВЗ	5	7

1-5 из 5

Пуск ОПИСЬ проток... 12 План МДОУ... Протоколы 20... План те.гр. Во... Документ1 - М... Планы Тв.груп... год.план ДОУ Портал ПФДО... 13:22



**Физкультурно – спортивная направленность программы заключается в привлечении детей к регулярным занятиям физической культурой, что позволит укрепить здоровье, снизить уровень заболеваемости, повысить уровень физического развития и заложит основы здорового образа жизни**



**Программа  
предполагает возможности  
обучения детей с  
ограниченными  
возможностями здоровья  
(ОВЗ) в составе общей  
группы с нозологиями:**

- **Задержка психического  
развития**
- **Нарушения речи**
- **Фонетико-  
фонематическое нарушение  
речи**



**Цель программы:**  
формирование у детей  
интереса и ценностного  
отношения к занятиям  
физкультурой, к здоровью и  
здоровому образу жизни,  
гармонического физического  
развития, укрепление опорно –  
двигательного аппарата детей  
дошкольного возраста



# Основные задачи программы:

- Оздоровительные задачи
- Развивающие задачи
- Воспитательные задачи



## Структура занятий:

**Вводная часть:** различные виды ходьбы, бега – 6мин.

**Основная часть:** ОРУ (общеразвивающие упражнения) - виды движений

**Заключительная часть**

**Средства ФК:**

- подвижные игры;
- основные виды движений;
- ОРУ упражнения;
- релаксация;



# Примерный учебно-тематический план работы

1 этап (сентябрь, октябрь, ноябрь)			
Обучение физкультурным упражнениям с бегом, прыжками, лазаньем, на развитие быстроты реакции, координацию движений. Закрепление в подвижных играх	Всего часов	Теория	Практика
	26 часов	4 часа	22 часов
	Сентябрь – 9 зан.		
	Октябрь – 9 зан.		
Ноябрь - 8 зан.			
2 этап (декабрь январь, февраль)			
Обучение физкультурным упражнениям на развитие ловкости находчивости, внимания. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, согласованности движений. Закрепление в подвижных играх	Всего часов	Теория	Практика
	25 часов	4 часа	21 часов
	Декабрь – 9 зан.		
	Январь – 8 зан.		
Февраль - 8 зан.			
3 этап (март, апрель, май)			
Совершенствовать у детей согласованность и ритмичность движений, развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений. Закрепление в подвижных играх	Всего часов	Теория	Практика
	26 часов	4 часа	22 часов
	Март – 9 зан.		
	Апрель – 9 зан.		
Май - 8 зан.			
Всего:	77 часов	12 часов	65 часов

# Календарный план работы

Месяц	Цели и задачи	Содержание занятия	Организация развивающей среды
<b>1 этап (сентябрь, октябрь, ноябрь)</b>			
<b>Сентябрь</b>	<p>Провести беседу о соблюдении правил техники безопасности. правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование правильной походки.</p>	<p><u>Занятие № 1</u>  <u>Вводная:</u>                      Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.  <u>Основная:</u>                      -ОРУ: без предметов                      -ОВД:                      1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.                      2.прыжки на обеих ногах через шнуры.                      3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.                      -Подвижная игра: «Длинная скакалка»                      - упражнения: «Кошка»  <u>Заключительная:</u>                      -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>	<p>Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки.</p>

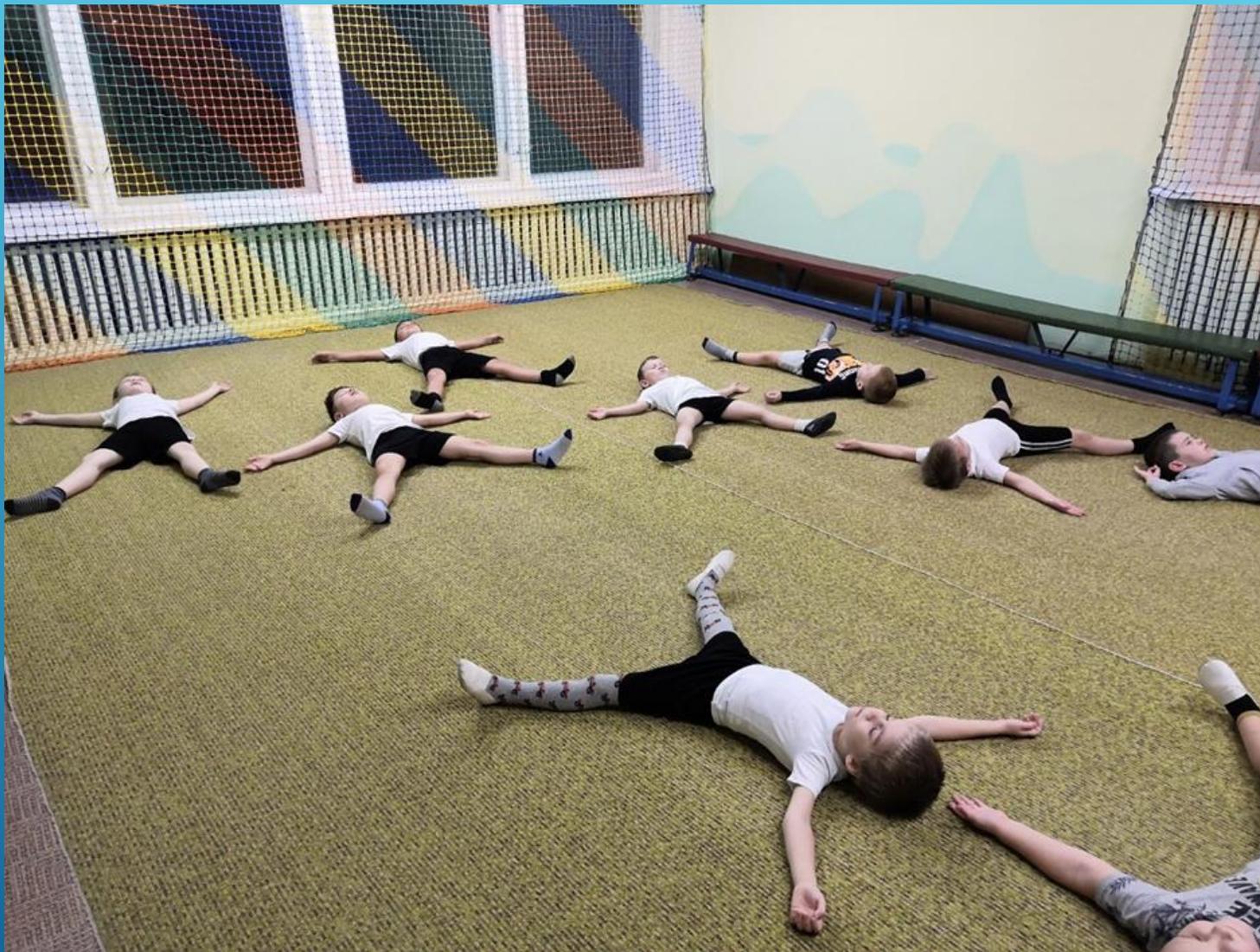
# Игры на формирование правильной осанки



# Динамические паузы: упражнения для укрепления мышечного корсета



# Упражнения по релаксации



# Ожидаемые результаты

## Знания:

Ребенок знает параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь). Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Должен знать, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

## Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

## Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

«Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается!»



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

