

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 42

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
протокол от 31.08.2026 № 8

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 42»
от 31.08.2026 № 310-н

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров»**

Возраст воспитанников: 4-5 лет

Срок реализации программы: 7 месяцев

Составитель: Зоткин Денис Александрович
педагог дополнительного образования
МБДОУ «Детский сад №42»

Саров
2026

Содержание:

№	Содержание программы	Стр.
1.0.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы.	6
1.4.	Срок реализации программы.	6
1.5.	Категория обучающихся.	7
2.0.	Учебный план.	7
2.1.	Календарный учебный график.	8
3.0.	Рабочие программы учебных модулей.	8
3.1.	Рабочая программа модуля 1.	9
3.2.	Рабочая программа модуля 2.	15
4.0.	Комплексы упражнений.	23
5.0.	Оценочные материалы.	29
5.1.	Текущий контроль.	29
6.0.	Организационно – педагогически условия.	31
7.0.	Методические материалы.	31
8.0.	Материально-технические условия.	31
9.0.	Методическая литература.	32

1.0 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Будь здоров» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у телевизора и компьютера. Да и многие родители чрезмерно увлекаются их интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков не оставляет времени для игр на детских площадках, лишает ребёнка радости свободы движения. Статистика говорит о том, что количество детей с 1 группой здоровья катастрофически снижается, происходит рост нарушений опорнодвигательного аппарата, гиперактивности или заторможенности. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол – гимнастики. Систематическое использование фитболов на занятиях с детьми способствует улучшению координации движения, активизации дыхательной системы. Благодаря занятиям можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Фитбол гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции.

Практическая значимость. Еще древнегреческий философ Платон утверждал: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Фитбол-гимнастика предполагает нетрадиционный подход к оздоровлению детей, который подтвержден опытом работы в специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центрах Европы и России. Практически, это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Для каждого ребенка мяч подбирается индивидуально в зависимости от роста. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 6 -7 лет – 55 см. Если при

посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90° значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой. Для занятий с профилактической целью мяч должен быть менее упругим.

Фитбол оказывает вибрационное воздействие. Будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центра тяжести подвижной опоры и центром тяжести человека. Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев. Происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия. Поэтому правильная посадка на фитболе уже предполагает формирование трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей.

Задачи программы

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- Способствовать совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
- Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Повышение двигательной активности и общей работоспособности.
- Развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений.
- Развитие координации движений и равновесия.
- Познакомить детей с фитбол гимнастикой как способом активного отдыха.
- Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

- Развивать у детей чувство ритма
- Формировать у детей эстетическое представление о «физической красоте», здоровом образе жизни.
- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

1.3.Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

На этапе завершения, обучения по программе, дети должны знать:

- значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
- значение личной гигиены и закаливания
- правила при занятиях фитбол гимнастикой
- технику безопасности при занятиях на степе

Уметь выполнять:

- комплексы фитбол гимнастики
- комплексы гимнастических упражнений
- эстафеты с элементами акробатики
- по сигналу выполнять ускорение из различных исходных положений
- уметь играть в подвижные игры разной интенсивности

1.4. Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Срок реализации данной программы рассчитан на 7 месяцев. Занятия осуществляются с учётом возрастных особенностей детей. Ребёнок может включиться в освоение программы на любом этапе реализации. Количество занятий : 2 раза в неделю во второй половине дня. Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объём и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения , уровень физической подготовленности.

1.5. Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей 4-5 лет независимо от наличия у них специальных физических и умственных данных.

2. Учебный план

Учебно – тематический план

№	Темы и виды деятельности	Количество часов
	Модуль №1	
1	Вводное занятие	2
3	Комплекс №1	3
4	Комплекс №2	3
5	Комплекс №3	3
6	Комплекс №4	3
7	Комплекс №5	3

	Промежуточная аттестация	
	Модуль №2	
8	Комплекс №6	3
9	Комплекс №7	3
10	Комплекс №8	3
11	Открытое занятие	1
12	Итоговое занятие	1
	Промежуточная аттестация	
	Всего	28

2.1. Календарный учебный график

Режим работы кружка	Вторник Четверг	17.00 - 17.30 16.00 - 16.30
Начало учебного года	01.10.2025	
Каникулярное время	Новогодние каникулы с 31.12.2025г. по 11.01.2026г.	
Количество занятий в неделю	2 дня	
Продолжительность учебных недель	28 недель	
Объем недельной нагрузки	2 занятия в неделю	
Наполняемость группы	15 человек	
Продолжительность организованной образовательной деятельности (ООД)	30 минут	
Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности	Не менее 10 минут	
Окончание учебного года	30.04.2026г.	
Промежуточная аттестация по индивидуальному учету результатов освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	Октябрь (с 01.10.2025г. по 05.10.2025г.) Апрель (с 22.04.2026г. по 26.04.2026г.)	
Периодичность проведения родительских собраний: 1 собрание «Установочное» 2 собрание «Итоговое»	Сентябрь Апрель	

3. Рабочие программы учебных модулей:

Месяц	Номер занятия/тема	Содержание
		3.1.Рабочая программа модуля №1
Октябрь	1.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	2.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	3.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Упр. «Морзянка» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
	4.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина»

		- Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
	5.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	6.	- Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	7.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино» - Упр. «Тепло – холодно» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
	8.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Художники» - Упр. «Утята» - Упр. «Зайка» - Упр. «Послушный мешочек» - Упр. «Весёлый Буратино»

		- Упр. «Морзянка» - Комплекс №1 - Упр. «Мальвина» - Игра «Домовитый хомячок» - Упр. «Молодец»
Ноябрь		- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	2.	- Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
		- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	4.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках»

		- Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
		- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №1 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
		- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	№ 8.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно»

		- Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №3 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
Декабрь		- Упр. «Дорожка здоровья - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	2.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	3.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	4.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	5.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек»

		- Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №3 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	7.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»

Январь	3.2.Рабочая программа модуля №2:	
		- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» -Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	2.	Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» -Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	3.	- Упр. На детских тренажёрах -Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	4.	Упр. На детских тренажёрах -Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	5.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» -Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»

	6.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	7.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №4 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	1.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №5 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	2.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки»

Февраль		- Комплекс №5 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	3.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №5 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	4.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №5 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
	5.	- Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки» - Комплекс №6 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки»

		- Комплекс №6 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	7.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №6 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
	8.	- Упр. На детских тренажёрах - Упр. «Ах» - Комплекс №6 - Игры с обручем - Упр. «Мальвина»
Март	1.	- - Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ног - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	2.	- Упр. «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»

3.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»	
4.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»	
5.	- «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»	
6.	- «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку»	

		- Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
	7.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
	8.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Кошечка» - Упр. «Пчёлка» - Упр. «Медвежонок» - Упр. «Лягушка» - Упр. «Крабик» - Упр. «Аист» - Упр. «Раздуваем костёр» - Комплекс №8 - Упр. «Рычалка» - Игра «Рыбак» - Упр. «Ах!»
Апрель	1.	- Упр. «Ходьба» - Упр. «Ребристая Дорожка» - Упр. «Самолёт» - Упр. «Мельница» - Упр. «Улитки» - Упр. «Паучки» - Упр. «Весёлые собачки» - Упр. «Стойкий оловянный солдатик» - Упр. «Молодец» - Комплекс №1 - Упр. «Каша кипит» - Игра «Резвый мешочек» - Упр. «Ах!»
	2.	- Упр. «Ходьба на носочках»

	- Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочередно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №2 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»
3.	- Упр. на детских тренажёрах - Упр. «Гудок парохода» - Комплекс №3 - Игра «Горелки» - Упр. «Мальвина»
4.	- Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №4 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
5.	- Упр. «Часики» - Упр. «Дровосек» - Упр. «Кошка» - Упр. «Пружинка» - Упр. «Бокс» - Упр. «Насос» - Комплекс №5 - Игра «Ловишки» - Упр. «Рычалки»
6.	- Упр. «Дорожка здоровья» - Упр. «Каток» - Упр. «Умный мешочек» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Цапля» - Упр. «Страус» - Упр. «Рычалки»

		- Комплекс №6 - Упр. «Весёлая пчёлка» - Игра «Спящий кот» - Упр. «Ах»
	7.	- «Ходьба на носочках» - Упр. «Ходьба на пятках» - Упр. «Приставные шаги в сторону» - Упр. «Прыжки на правой и левой ногах поочерёдно» - Упр. «Ходьба с упражнениями для рук» - Упр. «Ловкие ноги» - Упр. «Ласточка» - Упр. «Весёлая пчёлка» - Комплекс №7 - Упр. «Сдуваем снежинку» - Игра «Поймай комара» - Упр. «Мальвина»

4.0. Комплексы упражнений: Комплекс №1

1. «Вырасти большой»

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. «Солнышко»

И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

3. «Прокати мяч»

И. п.: сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. «Коснись мяча»

И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую ногу в коленку, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. «Ловишка»

И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.
Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить движения.

6. «Покажи мяч»

И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в и. п. (6 раз).

Комплекс №2

1. «Проверим осанку»

И. п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Птица»

И. п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх-вниз, лёгкие прыжки на мяче.

3. «Мостик»

И. п.: Сидя на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе на 1-4 шага вперёд лечь спиной на мяч, руки на поясе, на 5-8 вернуться в И. п.

4. «Ветка»

И. п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вверх, наклоны в стороны, мяч не подвижен.

5. «Горка»

И. п. Лежа на спине на мяче, ноги на ширине ступни, руки на поясе, таз опустить. На 1-2 – колени выпрямляем, руки в стороны, голова назад. На 3-4- вернуться в И. п.

6. «Крокодил»

И. п. Лежа на мяче на животе, руки, ноги в упоре на полу, на 1-8 – продвижение на руках вперёд, вытянутые ноги на мяче, на 1-8- вернуться в И. п.

Комплекс №3

1. «Проверим осанку»

И. п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Мельница»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, спина прямая: двигать мяч под ягодицами в разные стороны.

3. «Радуга и солнышко»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу на 1-2 –мяч в сторону –вверх, на 3-4 в другую сторону через низ, на 1-2-3-4 рисуем «солнышко» мячом.

4. «Самолёт»

И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч, руки в стороны, удерживать равновесие.

5. «Кошка»

И.п. стоя на коленях, мяч перед собой на 1-2 мяч катится вперёд, спинку округляем, на 3-4 мяч катим к себе, спинку выпрямляем.

6. «Улитка руками»

И.п. Сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч, наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

Комплекс №4

1. «Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Незнайка»

И.п.: Сидя на мяче руки опустить. 1-2 подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх, 3-4 исходное положение

3. «Мячики»

И.п.: Сидя на мяче руки опустить. 1- лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен, 2- исходное положение.

4. «Улитка руками»

И.п. Сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч, наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

5. «Книжка»

И.п.: Лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой, на 1-2 поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч.

6. «Упражнение в парах»

И.п. Встать спиной друг к другу (мяч находится между спинами детей), руки на пояс. 1-2 присесть одновременно, 3-4 встать одновременно.

Комплекс №5

1. «Вырасти большой»

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. «Разгибание на шаре»

И.п.: Встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1- поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и рёбра от шара не отрывать. 2- и.п. Повторять 5-6 раз.

3. «Упражнение в парах»

И.п. Встать спиной друг к другу (мяч находится между спинами детей), руки на пояс. 1-2 присесть одновременно, 3-4 встать одновременно.

4. «Улитка руками»

И.п. Сидя на полу на коленях, мяч за спиной, руками обхватить мяч, наклониться вперёд, медленное продвижение вперёд.

5. «Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

6. «Мишка лёжа»

И.п.: лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами, перекаты с боку на бок.

Комплекс №6

1. «Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Радуга и солнышко»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу на 1-2 –мяч в сторону –вверх, на 3-4 в другую сторону через низ, на 1-2-3-4 рисуем «солнышко» мячом.

3. «Отбиваем мяч»

И.п.: Ноги на ширине плеч, отбиваем мяч правой, левой рукой на месте.

4. «Барабанщик»

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги. Согнуты в коленях, положить на мяч – бить пятками поочерёдно по мячу сверху вниз.

5. «Отжимание»

И.п.: лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох руки согнуть, 2- выдох руки выпрямить.

6. «Подними мяч»

И.п.: лёжа на спине, мяч зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с мячом. 2 –и.п.

Комплекс №7

1.«Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Подними мяч»

И.п.: лёжа на спине, мяч зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с мячом. 2 –и.п.

3. «Вырасти большой»

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

4. «Лягушка»

И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, лечь на мяч, руки прямые в упоре. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевым суставом. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить, удерживать это положение. Поочерёдно отрывать от пола одну из ладоней.

5. «Барабанщик»

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги. Согнуты в коленях, положить на мяч – бить пятками поочерёдно по мячу сверху вниз.

6. «Радуга и солнышко»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу на 1-2 –мяч в сторону –вверх, на 3-4 в другую сторону через низ, на 1-2-3-4 рисуем «солнышко» мячом.

Комплекс №8

1. «Проверим осанку»

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.

2. «Вырасти большой»

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

3. «Удержи равновесие»

И.п.: Сидя на мяче, поднять руки – ноги, кто дольше удержится.

4. «Ящерица»

И.п.: Лёжа на спине на полу, руки вдоль туловища, вытянутые ноги на мяче, на 1-2 приподнять таз, на 3-4 и.п.

5. «Самолёт»

И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, лечь на мяч, упор ногами, ноги на ширине плеч, руки в стороны, удерживать равновесие.

6. «Всадники»

Прыжки на мяче с продвижением вперёд. Руки за спиной на мяче. Спина прямая.

7. «Упражнение в парах»

И.п. Встать спиной друг к другу (мяч находится между спинами детей), руки на пояс. 1-2 присесть одновременно, 3-4 встать одновременно.

Детские тренажёры:

- Детский силовой тренажёр.
- Детский «Батут»
- Велотренажёр
- Беговая дорожка
- Мини – степпер

5.0.Оценочные материалы:

Для оценивания эффективности развивающих занятий могут быть использованы различные формы оценивания результатов:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей;
- диагностические беседы с детьми;
- игры-задания.

Промежуточная аттестация – оценка качества усвоения дополнительной общеразвивающей программы.

Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров» проводится два раза в год (декабрь, апрель) по итогам завершения каждого модуля.

Результата фиксируется в протоколе .

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает оценку индивидуального развития детей. Инструментарием для промежуточной аттестации являются – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка. Результаты фиксируются в журнале индивидуального учёта достижения обучающихся.

5.1.Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребёнком. Результат фиксируется а «Журнале учёта занятий» согласно критериям.

Критерии	Обозначения
Обучающийся полностью освоил материал	С
Обучающийся частично освоил материал	Сф
Обучающийся не освоил материал	тр

Система оценивания:

С- сформированы

Сф – стадия формирования

Тр – «точка роста» на перспективу

6.0. Организационно-педагогические и материально-технические условия

Программа реализуется в рамках дополнительного образования в форме кружковой работы с группой детей 4-5 лет.

Для успешного освоения программы численность детей в группе кружка составляет от 10 до 15 человек. Наполняемость кружка осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей).

Срок реализации данной программы рассчитан на семь месяцев (с октября по апрель). Ребёнок может включиться в освоение программы на любом этапе реализации.

Время проведения занятия 30 минут.

Количество занятий: 2 раза в неделю во второй половине дня.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проходят в спортивном зале учреждения (на втором этаже).

7.0. Методические материалы:

Методы, используемые при реализации Программы.

Методы обучения:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

На занятии используются следующие средства:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

- Упражнения с фитболами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с фитболами и без:
- в положении стоя;
- в положении сидя;
- в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием фитболов;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения.

8.0. Материально – технические условия реализации Программы

Занятия проходят в спортивном зале.

Для успешной реализации программы есть все необходимые условия:

1.	Шведская спортивная стенка	1
2.	Гимнастические скамейки (2м.)	2
3.	Гимнастическая скамейка (3м.)	1
4.	Деревянные лестницы	2
5.	Доски приставные	2
6.	Ребристая доска	1
7.	Дуги для подлезания(30см)	4
8.	Дуги для подлезания(50см)	3
9.	Стойка для обручей	1
10.	Обручи (60см)	12
11.	Обручи(90см)	4
12.	Гимнастические палки (80см)	12
13.	Гимнастические палки (130см)	6
14.	Щиты мишени	2
15.	Скакалки	11
16.	Флажки разноцветные	24
17.	Ленты разноцветные	9
18.	Канат 2,5 м.	2
19.	Мячи резиновые(15см)	12
20.	Мячи резиновые(10см)	12
21.	Мячи резиновые(7см)	12
22.	Кегли	13
23.	Волейбольная сетка	1
24.	Батуты	1

25.	Корзины для метания	3
26.	Мешочки для метания	24
27.	Мячи надувные большие	12
28.	Кубики разноцветные	21
29.	Кубы прыгивания(20см)	10
30.	Корзины для мячей	2
31.	Баранок	11
32.	Мягкий модуль	23
33.	Мячи набивные	18
34.	Тренажёры	4
35.	Мат гимнастический	7
36.	Бревно гимнастическое	2
37.	Гимнастический комплекс	1
38.	Степ платформы	12
39.	Фитбол мячи	17

9.0. Методическая литература:

1. www.aerobika.ru
2. www.medical.ru
3. www.sport.ru
4. <http://libsrv.uni.kern.ru>
5. Горцев Г. Аэробика, Фитнесс, Шейпинг, М., 2005
6. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Учитель. 2006.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание. Москва. Просвещение. 1989.
8. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А., Физическое воспитание дошкольников, Москва, Академия, 1997.
9. А.С.Галанов Игры которые лечат.
10. Н.А.Мелехина, Л.А.Колмыкова Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.
11. Е.А. Бабенкова Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой.
12. Е.В. Сулим Детский фитнес
13. Т.Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников
16. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка» 1993г.
17. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей»
18. Лопухин И.С. «Речь, ритм. Движение.»

ПРОШНУРОВАНО И ПРОНУМЕРОВАНО
29 ЛИСТОВ

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 42 О.В. Бурмистрова

