Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №75»компенсирующего вида
(МБДОУ «Детский сад №75»)

РАССМОТРЕННО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №75»
Протокол № 3 от «25» 08 2023 г.

Зубова Ольга Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Зубова Ольга Юрьевна
DN: cn=Зубова Ольга Юрьевна, o=МБДОУ "Детский сад №75", ou, email=barnaul.detsad-75@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.12.08 08:30:12 +07'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №75»
от «28» 08 2023 № -60004
_____ О.Ю. Зубова

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КРУЖКА **«ЗДОРОВЯЧОК»**

| | |
|---|---|
| Направленность: | физкультурно-спортивная |
| Срок реализации: | 8 месяцев |
| Возраст обучающихся: | 5-7 лет |
| Автор-составитель: | Щепина Елена Николаевна, инструктор по ФК |

г. Барнаул
2023

**Содержание:**

1. Комплекс основных характеристик образования……...……3
Пояснительная записка……..….…….3
Содержание……...5
Планируемые результаты…….….……..8

2. Комплекс организационно-педагогических условий…….……...9
Перспективный план……...9
Ресурсное обеспечение программы…… 10

3. Список используемой литературы при составлении……10
Приложения…….11

## 1.Основные характеристики программы
## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Здоровячок» (далее-Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №75 компенсирующего вида г. Барнаула (далее-организация) для детей 5-7 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана и утверждена организацией самостоятельно в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014№1726-р;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года;
-Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13 (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 №28564);
- Устав организации.

Основу Программы составляют:

1. Концепция И.И. Павлова и подтвержденные исследования крупных ученых А.А.Леонтьева и А.У.Лаурия, согласно которым доказано, что когда ребенок овладевает двигательными навыками и умениями развивается координация движений, физическая,психологическая выносливость, быстрота учебных операций и подтверждается взаимовлияния и взаимообусловленность тонкой и общей моторики, а также речи.
2. Концепция А. Венгера о развитии способностей ребенка дошкольного возраста, содержащая утверждение, что главное в обучении – это развитие способностей, позволяющих ребенку самостоятельно анализировать, моделировать, находить решения в новых ситуациях, осознанно относиться к собственной деятельности, а не толькоформирование знаний, навыков и умений.
3. Теория А. В. Запорожца о самоценности дошкольного периода развития: основной путь развития ребенка – это путь обогащения, наполнения наиболее значимыми для дошкольника формами и способами деятельности, – путь амплификации.
4. Концепция Д..Б Эльконина и А.Н. Леонтьева основанная на теории поэтапного формирования умственных действий, о деятельностном подходе к развитию ребенка, которая признает главенствующую рольдеятельности (особенно ее ведущего вида – игры) для развития ребенка.
5.Теория И.А. Аршивского об энергетическом правиле двигательности скелетной мускулатуры растущего организма.
6. А.С.Высотского о взаимодействии ребенка со сверстникамии взрослыми как важнейшем условии вхождения его в человеческую культуру.

***Новизна Программы*** состоит в том, что дополнено и расширено содержание основной образовательной программы дошкольного образования по организации. Используется разнообразные средства физкультурно-спортивной направленности с учетом современных тенденций. В большинстве случаев, это различные направления оздоровительных видов гимнастики — корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, подвижные игры на фитболах, степах, балансировочных подушках и

многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Предполагается, что освоение программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний, содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

***Актуальность Программы*** обусловлена, во–первых, высоким уровнем патологии ОДА детей дошкольного возраста (плоскостопие, нарушение осанки, сочетанная патология), по результатам диагностических обследований медицинских карт воспитанников; во-вторых наблюдается мотивированность детей в повышении уровня собственного здоровья; в третьих, необходимостью удовлетворения социального заказа родителей, повышения уровня их компетентности в вопросах здоровья (анализ анкетирования востребованности родителей в оказании дополнительных услуг).

Нарушение осанки и плоскостопие – частый спутник многих хронических заболеваний у детей как проявление их общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата.

Учитывая факт, что дефекты осанки отрицательно сказываются на деятельности сердца, желудка, печени, почек влияет на общую физическую подготовку ребенка. Основой профилактики нарушений осанки и плоскостопия, особенно начальных степеней, является общая тренировка организма ослабленного ребенка.

В МБДОУ «Детский сад №75» имеются ресурсные возможности для решения поставленной проблемы: кадровые, созданы оптимальные условия для оздоровления детей. В течение дня организован двигательный режим: утренняя гимнастика, физкультминутки во время занятий, гимнастика после сна, физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе (включая элементы двигательной гимнастики, ходьбу на лыжах), прогулки с физкультурными паузами, спортивные праздники и развлечения, дни здоровья.

Рассматриваемая программа занимает особое место в вариативной части основной общеразвивающей программы ДОУ, а организация профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий в детском саду становиться, неотъемлемым компонентом системы оздоровительной работы в образовательном учреждении.

***Педагогическая целесообразность*** Программы объясняется тем, что предлагаемые в Программе формы и методы, средства обучения наиболее эффективны и действенны для детей дошкольного возраста.

Программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Практическая ценность программы заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяет спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга, развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, сопровождение эмоциональных блоков расслабления, релаксации и творческой энергии);
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов;
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей, развитие ловкости и координации движений, развитие подвижности и музыкальности;
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

## Содержание

**Цель программы:** развитие здоровой и физически крепкой личности дошкольника.

**Задачи:**

***Оздоровительные***

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет;
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.
- выработка у детей навыка правильной осанки;

***Обучающие:***

- формировать у детей знания, умения и навыки, необходимых для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт, способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
- формирование знаний о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о правилах подвижных игр на фитболах, аэробике, степах, балансировочных подушках;
- способствовать профилактике различных заболеваний, оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

***Развивающие:***

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма, укреплять костно–мышечный корсет;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
- развивать основные физические качества, координационные способности.

***Воспитательные:***

- побуждать у детей желание расширить кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- способствовать гармоничному развитию личности;
- воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность;
- воспитывать у детей трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенностипри выполнении физических упражнений.

Реализация цели и задач программа предполагает тесную взаимосвязь инструктора по физкультуре, с родителями дошкольников по вопросам диагностики здоровья детей, а в плане решения других задач с учителями-логопедами, воспитателями и др.

**Реализация целей и задач программы основывается на принципах**

1. Принципы научной обоснованности и практической преемственности (содержание программы основывается на основные положения и достижения возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность в практической работе).

2. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные задачи и цель только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»).

3. Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие умения и навыки детей, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

4. Принцип индивидуальности, позволяющий в процессе занятий учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку, темп двигательной активности.

5. Принцип оздоровительной направленности, согласно которого инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников

**Особенности организации образовательного процесса**

Основными нормами образовательной деятельности оздоровительной физкультуры являются групповые занятия.

Периодичность проведения занятий 1 раза в неделю. Длительность проведения занятий зависит от возрастных особенностей детей старшего возраста.

Подготовительная – 30 минут, старшая группа –25 минут.

**Виды занятий:**

- традиционные;
- итоговые;
- диагностические.

**Структура занятия**

1. Вводная часть.

Состоит из ОРУ, готовящих организм к последующим нагрузкам, пальчиковой гимнастики.

2. Основная часть.

Состоит из комплекса специальных упражнений, направленных на укрепление и коррекцию мышц спины, голени, стопы.

3. Заключительная часть.

Состоит из упражнений, направленных на восстановление организма (дыхательные упражнения, упражнения для стопы, упражнения на развитие воображения, массаж, игра).

**Методы и приемы**

Метод исправления ошибок: ребенок выполняет, инструктор по ходу выполнения исправляет те или иные ошибки или погрешности в упражнении или положении тела.

При формировании двигательных навыков и умений используется способ фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Основными средствами физкультуры являются физические упражнения, игры, используемые с оздоровительной целью.

Физические упражнения оказывают действие не только на разминке системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (координация, сила, быстрота).

Упражнения подразделяются на общеукрепляющие и специальные. По характеру мышечного сокращения гимнастические упражнения подразделяются на динамические и статические. По степени активности динамические упражнения могут быть активными (без посторонней помощи) и пассивными (с чьей-то помощью).

По характеру различают и другие группы упражнений:

- упражнения на расслабления;
- упражнения на равновесие;
- корригирующие упражнения выполняются при повреждениях ОДА;
- дыхательные упражнения. Все дыхательные упражнения подразделяются на динамические и статические.

Логическим продолжением коррекционной работы в процессе организованной деятельности являются домашние задания, которые обеспечивают объем двигательной активности дошкольников, способствуют комплексному подходу в решении рассматриваемой проблемы.

Задания содержат несложный комплекс упражнений с перспективой на самостоятельное выполнение комплекса детьми инструктор по физической культуре предварительно проводит работу:

- практический показ упражнений на индивидуальных встречах;
- ознакомление с комплексом в присутствии родителей.

Общее время, затраченное на выполнение домашнего задания составляет 20 минут.

Реализация рабочей программы осуществляется в тесном сотрудничестве с родителями. Обеспечить тесное взаимодействие с семьей позволяют активные формы работы:

- родительские собрания
- консультационный пункт «Визит» для родителей
- консультации (индивидуальные, групповые);
- оформление наглядной агитации (листовок информации с компонентами упражнений, тематические ширмы).
- открытые занятия для родителей.

**Этапы реализации рабочей программы**

1. Этап (диагностический), продолжительность – 2 недели и адаптационный – 2 недели.
2. Этап – коррекционный – 3 месяца (разучиваются комплексы №1,2,3).
3. Этап – основной – 3 месяца (разучивается комплекс №4,5,6) – проводится диагностика.
4. Этап – завершающий – 2 месяца (разучивается комплекс №7.8) – проводится диагностика

**1.Этап диагностический** (адаптационный) начинается диагностики.

Включает теоретические сведения о правильной осанке и ее значение для здоровья дошкольников о понятии ортопедического режима в профилактике нарушения осанки, формировании элементарных умений коррекции ОДА, необходимости их адаптации психической и физической к оздоровительным занятиям по данной программе. Завершает этап тестирования ОДА (мышц спины, шеи, живот).

**2. Этап – коррекционный.**

Характеризуется формированием умений и навыков удержанию правильной осанки стоя, стул, лежа, при ходьбе, навыком самоконтроля за положением своего тела в пространстве и умении корректировать при необходимости.

Включает в себя разучивание комплекса № 1,2,3 совершенствование комплекса № 1,2,3 а так же тестирование силовой выносливости мышц спины, шеи, живота.

**3.Этап – основной.**

Перевод на основной этап осуществляется только при положительной сдаче теста. Данный этап предусматривает увеличение физической нагрузки на мышечный корсет ОДА, меняется содержание комплекса в плане усложнения.

Разучивание комплекс № 4,5,6 потом совершенствуется комплекс № 4,5,6 и завершается этап контрольным тестированием ОДА (спина, шеи, живота).

**4.Этап завершающий.**

Характеризуется формированием умений и навыков использовать различные виды дыхания при различных состояниях организма, овладеть техникой таких двигательных действий, как расслабление, растяжение, статическое напряжение, в равновесии, корригирующие упражнения, упражнения с предметом (мяч, палка, гантели). Уметь самостоятельно применять положения правильной осанки стоя, лежа, сидя, при ходьбе и беге.

Разучивается комплекс № 7,8 с предметами, совершенствуется комплекс № 6,7 с предметом. Проводятся показательные выступления детей.

Проводится вторичная диагностика (выборочно).

Тестирование силовой выносливости у детей

1."Рыбка" — упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины: исходное положение — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).

2. "Уголок" — лежа на спине, руки под головой, локти у поясницы прижаты к поверхности кушетки (пола). Определяем силовую выносливость мышц живота. Поднять прямые ноги вверх под углом 45е и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

3. Оценка силовой выносливости мышц шеи: Исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола (кушетки) на 4-5 см и удерживать до усталости (в секундах).

С первого комплекса корригирующей гимнастики начинают при следующих результатах тестирования:

| Упражнения для диагностики силы мышц, спины, живота, шеи | Для комплекса №1 | Для перехода с 1 комплекса на 2комплекс | Для перехода со 2 комплекса на 3 комплекс |
|---|---|---|---|
| Спины («рыбка») | менее 1 мин. | не менее 1 мин. | не менее 1 мин. 30 с. |
| Живота («уголок») | менее 35 сек. | не менее 35 сек. | не менее 1 мин. |
| Шея | менее 1 мин. | не менее 1 мин. | не менее 1 мин 30 с. |

**Планируемые результаты**

- сформировать у воспитанников умения и навыки удержания правильной осанки стоя, стул, лежа, при ходьбе, беге;
- сформировать у воспитанников навык самоконтроля за положением своего тела в пространстве и умении корректировать при необходимости;
- осознанно выполнять упражнения оздоровительной гимнастики, преодолевая мышечное напряжение;
- сформировать у воспитанников умения и навыки использовать различные виды дыхания, в сочетании с двигательными упражнениями;
- уметь выполнять двигательные действия на расслабление, растяжение, статическое напряжение, в равновесии;
- уметь выполнять корригирующие упражнения, упражнения с предметом (мяч, палка, гантели);
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- уметь сохранять устойчивое положение, сидя и в движении на фитболах в подвижных играх, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);

знать:

- знать разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
- уметь самостоятельно и правильно выполняет физические упражнения;

## Перспективный план

| № п\п | Содержание | Длительность проведения |
|---|---|---|
| **I** | **Диагностический (адаптационный) этап** | Сентябрь |
| 1 | Медицинская диагностика, формирование групп, работа с медицинскими картами | 1 неделя |
| 2 | Введение в предмет оздоровительный кружок «Здоровячок», техника безопасности. | 2 неделя (1 занятие) |
| 3 | Обучение техники выполнения упражнений для проведения тестирования | 3 неделя (1 занятие) |
| 4 | Тестирование силы мышц: спины, живота, шеи | 4 неделя(1 занятие) |
| **II** | **Коррекционный** | Октябрь |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Разучивание комплекса № 1 | 1занятие |
| 2 | Совершенствование комплекса №1 | 3 занятия |
| 3 | Разучивание комплекса №2 | Ноябрь<br>1 занятие |
| 4 | Совершенствование комплекса №2 | 3 занятия |
| 5 | Разучивание комплекса №3 | Декабрь<br>1 занятие |
| 6 | Совершенствование комплекса №3 | 3 занятия |
| **III** | **Основной этап** | Январь |
| 1 | Разучивание комплекса №4 | 1 занятие<br>1 занятие |
| 2 | Совершенствование комплекса №4 | 2 занятия |
| 3 | Разучивание комплекса №5 | Февраль<br>1 занятие |
| 4 | Совершенствование комплекса №5 | 3 занятия |
| 5 | Разучивание комплекса №6 | Март<br>1 занятие |
| 6 | Совершенствование комплекса №6 | 3 занятия |
| 7. | Разучивание комплекса №7 | Апрель<br>1 занятие |
| 8. | Совершенствование комплекса №7 | 3 занятия |
| **IV** | **Завершающий этап** | Май |
| 1 | Разучивание комплекса №8 | 1 занятие |
| 2 | Совершенствование комплекса №8 | 2 занятия |
| 3 | Контрольное тестирование силы мышц: спины, живота, шеи. | 1 неделя |
| | Всего занятий | 32 занятия |

**Ресурсное обеспечениеПрограммы**

- гимнастические коврики – 15 шт.
- фитболы 15 шт.
- мячи резиновые большого размера – 15 шт.
- мячи малого размера – 15 шт.
- массажные мячи – 15 шт.
- массажные мячи для рук -15 шт.
- палки гимнастические 15 шт.
- мешочки с песком 15 шт.
- обручи – 15 шт.
- шнуры – 15 шт.
- массажные дорожки – 15 шт.
- су-джок – 15 шт.
- балансировочные подушки – 15 шт.
- корригирующая дорожка – 1шт.
- корригирующие коврики – 1 набор
- корригирующие кочки – 4 шт.
- корригирующий коврик с валиков – 1шт.
- массажный ролик ног деревянный – 1 шт.
- массажные ролики для тела – 6 шт.
- ходули – 3 пары
- эспандеры ручные –4 шт.
- атрибуты для развития мелкой моторики и профилактики плоскостопия (набор мелких овощей, платочки, простые карандаши, деревянные палочки и т.д.)

**Материалы и средства для реализации содержания Программы:**

- конспекты занятий
- перспективный план
- картотека подвижных игр с фитболами
- картотека массажа и самомассажа, сопровождаемого стихами
- картотека дыхательной,звуковой и артикуляционной гимнастики
- картотека упражнений для профилактики плоскостопия
- картотека психогимнастики
- картотека считалочек для подвижных игр
- картотека релаксационных упражнений
- картотека игровых упражнений на координацию движения и речи с фитболами»
- материалы результатов диагностики выносливости мышц спины, шеи, живота на начало и конец учебного года
- наглядно-рекомендательный материал для родителей
- аудиотека для музыкального сопровождения.

**Список литературы**


1. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений 5-6 лет» - М.: Мозаика-Синтез, 2020. – 40с.
2. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений 6-7 лет» - М.: Мозаика-Синтез, 2021. – 40с.
3.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми (2-7 лет). – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 143с.
4. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет». – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 46с.
5. Чудимов В.Д., Ульянова Л.Г., Серебрякова Н.Н., Полещук И.Г., Драчева Т.Р. «Азбука ортопедии», Барнаул, 2005. – 35с.
6.Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребёнка. М.: Линка-Пресс, 1993. – 87с.
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательныйигротренинг для дошкольников. СПб.: Речь, 2009. — 179 с.
8. Якубович М.А., Преснова О.В. «Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания». М.: Владос, 2006. – 287с.
9. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева А.Б. «Занятия. Упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах». СПб.: КАРО, 2014. – 243с.
10. Гуськова А.А. «Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет. Развитие моторки, коррекция координации движений и речи». В.: Учитель, 2020. – 188с.
11. Е.В. Лопуга, Кириченко О.В., Шулепова Н.Б. « Модернизация процесса формирования, сохранения и укрепления здоровья детей». Б.: Алтайский краевой институт повышения квалификации работников образования, 2007. – 137с.
12. Е.В. Лопуга « Здоровьесберегающие подходы к организации двигательного режима в условиях современного обществ» Б.: Концепт, 2007. – 44с.
13. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». М.: Линка-Пресс, 2000. – 293с.
14. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей». М.: просвещение, 1986. – 121с.

**Приложение 1**

График работы физкультурно-спортивного кружка «Здоровячок»

**Приложение 2**

Комплексы упражнений для детей первого года обучения

**Приложение 3**

Комплексы упражнений для детей второго года обучения

**Приложение 4**

Материалы диагностического обследования воспитанников на начало и конец учебного года

**Приложение 5**

Табеля посещаемости по возрастным группам
(01, 02, 03, 04 группы)

**Приложение 6**

Журнал инструктажа

**Приложение 7**

Инструкция правил поведения на физкультурно-спортивном кружке

**Структура ДОП (рабочая программа)**

1. Титульный лист

2. Пояснительная записка

3. Содержание

4. Планируемые результаты

5. Перспективный план.

6. Ресурсное обеспечение

7. Список литературы