

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 22»

ИНН/КПП 6162073412/616201001, ОГРН 1166196098881,
344116, г. Ростов-на-Дону, Бул. Платова, д. 11
e-mail: dou.22@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО:
приказ № 45-ОД от 01.09.2025г.
Заведующий МБДОУ № 22
О.В. Сальникова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Период реализации: сентябрь – май

**Составитель: педагог дополнительного
образования Шилкова Ю.В.**

г. Ростов-на-Дону
2025

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	4
1.2. Направленность программы.....	5
1.3. Актуальность программы	5
1.4. Новизна программы	5
1.5. Педагогическая целесообразность программы	6
1.6. Отличительные особенности программы	6
1.7. Адресат программы.....	6
1.8. Уровень программы	6
1.9. Срок реализации программы	7
1.10. Объем программы	7
1.11. Режим занятий	7
1.12. Особенности организации образовательного процесса	7
2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	7
2.1. Цель программы	7
2.2. Задачи программы	8
Образовательные:	8
Развивающие:	8
Воспитательные:.....	8
Оздоровительные:	8
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	8
2.4. Формы контроля	9
2.5. Формы подведения итогов реализации программы	9
3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
3.1. Особенности организации занятий.....	10
3.2. Принципы реализации программы.....	10
3.3. Методы обучения	10
3.4. Педагогические технологии	11
3.5. Формы организации образовательной деятельности	11
3.6. Структура занятия.....	11
3.7. Взаимодействие с родителями (законными представителями).....	12

3.8. Календарный учебный график.....	12
3.9. Календарный план для группы.....	13
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	17
4.1. Условия реализации программы	17
4.2. Кадровые условия	17
4.3. Материально-техническое обеспечение	17
4.4. Оценочные материалы.....	18
4.5. Формы фиксации результатов	19
4.6. Методическое обеспечение программы.....	19
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ ИСТОЧНИКОВ	20
Нормативно-правовые документы.....	20
Методическая литература	20
Приложение № 1	21
Диагностическая карта освоения программы	21
Приложение № 2	22
Карта педагогического наблюдения.....	22
Приложение № 3	23
Комплексы дыхательной гимнастики	23
Приложение № 4	24
Картотека подвижных игр	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Спортивная секция»** разработана для организации дополнительного образования детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Программа ориентирована на всестороннее физическое развитие детей 3–7 лет, укрепление здоровья, совершенствование основных видов движений, развитие двигательных качеств, формирование устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни посредством игровой двигательной деятельности.

Содержание программы разработано на основе методических положений Н.Н. Ефименко, представленных в программе **«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»**, с учетом современных требований к организации дополнительного образования детей, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, Федеральной образовательной программы дошкольного образования и действующих нормативных правовых документов Российской Федерации.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предусматривает создание условий для гармоничного физического развития дошкольников, совершенствования двигательной активности, формирования физических качеств, развития координации движений, ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости.

Образовательная деятельность строится в игровой форме с использованием сюжетных занятий, игровых упражнений, подвижных игр, элементов театрализации и здоровьесберегающих технологий. Методика Н.Н. Ефименко основана на принципе естественного развития двигательной активности ребенка и последовательном освоении основных двигательных режимов: лежачего, ползательного, сидячего, стоячего, ходьбового, лазательного, бегового и прыжкового. Такая последовательность соответствует возрастным особенностям физического развития детей и способствует безопасному формированию двигательных навыков.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, обеспечивает дифференцированный подход к организации физических нагрузок, способствует укреплению здоровья, развитию самостоятельности, уверенности в собственных возможностях, формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой и воспитанию потребности в активном образе жизни.

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Спортивная секция»** разработана в соответствии с действующими нормативными правовыми документами Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Уставом образовательной организации и локальными нормативными актами, регламентирующими организацию дополнительного образования.

При разработке программы использованы методические положения программы Н.Н. Ефименко «**Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста**».

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие основных физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивой потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни.

Содержание программы способствует гармоничному физическому развитию воспитанников, совершенствованию координации движений, развитию силы, ловкости, быстроты, гибкости и выносливости, воспитанию положительного отношения к физической культуре и активному отдыху.

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, повышения уровня их двигательной активности и формирования основ здорового образа жизни. Современные дети испытывают недостаток естественной двигательной активности, что отрицательно сказывается на физическом развитии, работоспособности, эмоциональном состоянии и общем состоянии здоровья.

Организация дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий способствует удовлетворению естественной потребности ребенка в движении, развитию основных физических качеств, профилактике нарушений осанки и плоскостопия, совершенствованию двигательной координации и формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Особую актуальность программе придает использование игровой формы организации образовательной деятельности, которая соответствует возрастным особенностям дошкольников и обеспечивает высокую познавательную и двигательную активность детей.

1.4. Новизна программы

Новизна программы заключается в сочетании современных требований к организации дополнительного образования детей с методическими подходами Н.Н. Ефименко, основанными на принципе естественного развития двигательной деятельности ребенка.

Особенностью программы является построение образовательного процесса через игровые сюжеты, физкультурные сказки, образные упражнения и постепенное освоение основных двигательных режимов. Такой подход обеспечивает эмоциональную вовлеченность детей, способствует развитию двигательной инициативы, формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой и созданию ситуации успеха для каждого воспитанника.

1.5. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы определяется эффективностью использования игровых методов обучения, соответствующих возрастным особенностям детей дошкольного возраста. Организация образовательной деятельности на основе двигательной игры способствует не только физическому развитию ребенка, но и совершенствованию внимания, памяти, воображения, коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

Программа предусматривает постепенное усложнение двигательных задач, индивидуальный подход к каждому ребенку, дифференциацию физических нагрузок и создание условий для успешного освоения двигательных действий детьми с различным уровнем физической подготовленности.

1.6. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является использование методики Н.Н. Ефименко **«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»**, в основе которой лежит принцип естественного формирования двигательных навыков в соответствии с этапами моторного развития ребенка.

Образовательная деятельность строится с учетом последовательного освоения основных двигательных режимов: лежачего, ползательного, сидячего, стоячего, ходьбового, лазательного, бегового и прыжкового. Освоение движений осуществляется в игровой форме посредством сюжетных занятий, физических упражнений, подвижных игр и элементов театрализации, что способствует повышению интереса детей к занятиям и обеспечивает комфортное освоение двигательных навыков.

1.7. Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста **от 3 до 7 лет**.

Содержание программы реализуется с учетом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей воспитанников. Образовательная деятельность организуется по трем возрастным группам:

- дети 3–5 лет;
- дети 5–6 лет;
- дети 6–7 лет.

Для каждой возрастной группы предусмотрено соответствующее календарно-тематическое планирование, обеспечивающее постепенное усложнение содержания занятий и физических нагрузок.

1.8. Уровень программы

Программа реализуется на **стартовом уровне** и направлена на формирование первоначального опыта систематических занятий физической культурой, развитие двигательной активности и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

1.9. Срок реализации программы

Срок реализации программы составляет **1 учебный год**.

Период реализации программы — **с сентября по май**.

1.10. Объем программы

Общий объем программы составляет **68 занятий**.

1.11. Режим занятий

Занятия проводятся **2 раза в неделю** в соответствии с расписанием образовательной организации.

Продолжительность одного занятия определяется возрастом воспитанников и составляет:

- 15 минут — для детей 3–4 лет;
- 20 минут — для детей 4–5 лет;
- 25 минут — для детей 5–6 лет;
- 30 минут — для детей 6–7 лет.

1.12. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в очной форме в условиях дошкольной образовательной организации. Занятия проводятся в спортивном зале или ином помещении, соответствующем санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям безопасности.

Основной формой организации образовательной деятельности являются групповые занятия с учетом возрастных особенностей воспитанников. В процессе реализации программы используются игровые, здоровьесберегающие и личностно ориентированные технологии, сюжетно-ролевые упражнения, подвижные игры, физкультурные сказки и упражнения с использованием спортивного оборудования.

Организация образовательного процесса предусматривает соблюдение принципов постепенности, систематичности, доступности, индивидуализации физических нагрузок и создания благоприятной эмоциональной атмосферы, способствующей укреплению здоровья, развитию двигательной активности и формированию устойчивого интереса детей к занятиям физической культурой.

2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1. Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста, гармоничного физического развития, совершенствования основных видов движений, развития физических качеств и формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой посредством реализации методики Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

2.2. Задачи программы

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач.

Образовательные:

- формировать основные двигательные умения и навыки в соответствии с возрастными особенностями детей;
- совершенствовать технику выполнения основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, ползание, равновесие);
- расширять представления детей о физических упражнениях, здоровом образе жизни и безопасном поведении во время двигательной деятельности;
- формировать потребность в регулярной двигательной активности.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу, гибкость и выносливость;
- совершенствовать ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритма;
- развивать двигательную память, внимание, воображение и способность к самостоятельному выполнению двигательных действий;
- развивать инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность, организованность, ответственность и умение действовать в коллективе;
- развивать доброжелательность, взаимопомощь и уважительное отношение к сверстникам.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей организма;
- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- осуществлять профилактику нарушений осанки и плоскостопия;
- обеспечивать оптимальный уровень двигательной активности воспитанников.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

К концу освоения программы обучающиеся:

- проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и двигательной активностью;
- соблюдают правила безопасного поведения во время выполнения физических упражнений и подвижных игр;
- владеют основными двигательными действиями в соответствии с возрастными возможностями;

- умеют выполнять основные виды движений (ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, упражнения на равновесие) с соблюдением техники выполнения;
- демонстрируют положительную динамику развития физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации движений);
- проявляют самостоятельность, инициативу и уверенность при выполнении двигательных заданий;
- умеют взаимодействовать со сверстниками в процессе подвижных игр и коллективных упражнений;
- проявляют положительное отношение к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.

2.4. Формы контроля

Оценка освоения программы осуществляется без выставления отметок и направлена на определение индивидуальной динамики физического развития каждого ребенка.

Используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных двигательных упражнений;
- анализ уровня сформированности основных двигательных умений и навыков;
- оценка развития физических качеств;
- анализ активности и заинтересованности детей в процессе занятий.

Контроль проводится в начале и в конце учебного года и позволяет определить эффективность реализации программы и индивидуальные достижения воспитанников.

2.5. Формы подведения итогов реализации программы

Итоги освоения программы подводятся посредством:

- проведения открытых занятий;
- физкультурных досугов;
- спортивных праздников и развлечений;
- игровых эстафет и соревнований;
- участия воспитанников в мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности дошкольной образовательной организации;
- анализа результатов педагогической диагностики.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации занятий

Образовательная деятельность по программе организуется с учетом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста. Занятия проводятся в игровой форме и направлены на развитие двигательной активности, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к физической культуре.

Содержание занятий строится на основе методики Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», предусматривающей последовательное освоение двигательных действий в соответствии с естественными этапами моторного развития ребенка.

Каждое занятие имеет сюжетную основу и включает игровые упражнения, подвижные игры, физкультурные сказки, эстафеты и упражнения с использованием спортивного инвентаря. Физическая нагрузка дозируется с учетом возраста, уровня физической подготовленности и состояния здоровья воспитанников.

3.2. Принципы реализации программы

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

- принцип доступности и посильности обучения;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип постепенного усложнения двигательной деятельности;
- принцип индивидуализации образовательного процесса;
- принцип активности и сознательности воспитанников;
- принцип наглядности;
- принцип эмоциональной комфортности и создания ситуации успеха;
- принцип интеграции игровой, познавательной и двигательной деятельности;
- принцип здоровьесбережения.

3.3. Методы обучения

При реализации программы используются следующие методы обучения:

Словесные методы:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- инструктаж;
- поощрение.

Наглядные методы:

- показ физических упражнений;

- демонстрация способов выполнения движений;
- использование схем, иллюстраций и спортивного оборудования.

Практические методы:

- выполнение физических упражнений;
- игровые упражнения;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- упражнения на развитие физических качеств;
- выполнение двигательных заданий.

3.4. Педагогические технологии

В процессе реализации программы используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- личностно ориентированные технологии;
- технология дифференцированного обучения;
- технология сотрудничества;
- технология создания ситуации успеха;
- элементы театрализованной деятельности;
- технология развивающего обучения.

3.5. Формы организации образовательной деятельности

Основной формой реализации программы являются групповые занятия.

В образовательном процессе также используются:

- сюжетные физкультурные занятия;
- физкультурные сказки;
- подвижные игры;
- игровые упражнения;
- спортивные развлечения;
- эстафеты;
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники.

3.6. Структура занятия

Каждое занятие включает три взаимосвязанные части.

Вводная часть (2–5 минут)

Организация детей, создание положительного эмоционального настроя, построение, различные виды ходьбы и бега, подготовительные упражнения.

Основная часть (10–20 минут)

Обучение и совершенствование основных видов движений, выполнение общеразвивающих упражнений, развитие физических качеств, проведение подвижных игр, игровых упражнений и эстафет.

Заключительная часть (3–5 минут)

Упражнения малой подвижности, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия, эмоциональное завершение деятельности.

3.7. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Эффективность реализации программы обеспечивается взаимодействием педагогов с семьями воспитанников.

Основными формами взаимодействия являются:

- индивидуальные консультации;
- родительские собрания;
- открытые занятия;
- совместные спортивные праздники и развлечения;
- участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- информационные стенды и памятки по вопросам физического развития детей;
- рекомендации по организации двигательной активности ребенка в домашних условиях.

Совместная деятельность педагогов и родителей способствует укреплению здоровья детей, формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и развитию семейных традиций здорового образа жизни.

3.8. Календарный учебный график

Показатель	Характеристика
Срок реализации программы	1 учебный год
Период реализации	Сентябрь – май
Возраст обучающихся	3–7 лет
Количество учебных недель	34
Количество занятий в неделю	2
Общее количество занятий	68
Продолжительность занятий	15 минут (3–4 года); 20 минут (4–5 лет); 25 минут (5–6 лет); 30 минут (6–7 лет)
Форма обучения	Очная

Форма организации занятий	Групповая
Язык обучения	Русский

3.9. Календарный план для группы 3 - 5 лет

МЕСЯЦ	1 НЕДЕЛЯ		2 НЕДЕЛЯ		3 НЕДЕЛЯ		4 НЕДЕЛЯ	
СЕНТЯБРЬ	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА		ЛЕЖАЧИЙ «Овощи» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Зайцы в огороде»	ЛЕЖАЧИЙ «Овощи» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Зайцы в огороде»	ЛЕЖАЧИЙ «Фрукты» Ефименко Н.Н. с.16- 22 п/и «Огуречик»	ЛЕЖАЧИЙ «Фрукты» Ефименко Н.Н. с.16- 22 п/и «Огуречик»
ОКТАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Огород» Ефименко Н.Н. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ЛЕЖАЧИЙ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Сад» Ефименко Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Сад» Ефименко Н.с.28- 36 п/и «Мишки и пчёлки»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Белочки и орешки»	СТОЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.с.46-49 п/и «Белочки и орешки»
НОЯБРЬ	СТОЯЧИЙ «Одежда» Ефименко Н.Н. с.46- 49 п/и «Огуречик»	СТОЯЧИЙ «Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик»	ХОДЬБОВЫЙ «Обувь» Ефименко Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»	ХОДЬБОВЫЙ «Обувь» Ефименко Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Магазин» Ефименко Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Магазин» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек»	БЕГОВОЙ «Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.58- 62 п/и «Поезд»	БЕГОВОЙ «Рассеянный» Ефименко Н. с.62-68 п/и «Поезд»
ДЕКАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки»	ЛЕЖАЧИЙ «Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» Ефименко Н. с.23-28 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» Ефименко Н. с.28-31 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Снежная сказка» Ефименко Н. с.28-36 п/и «Мыши в кладовой»	СИДЯЧИЙ «Снежная сказка» Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Лиса в куратнике»	СИДЯЧИЙ «Новый год» Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Лиса в куратнике»	СИДЯЧИЙ «Новый год» Ефименко Н. с.40-44 п/и «Лиса в куратнике»
ЯНВАРЬ	КАНИКУЛЫ		КАНИКУЛЫ		ХОДЬБОВЫЙ «Транспорт» Ефименко Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»	ХОДЬБОВЫЙ «Инструменты» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Почта» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Почта» Ефименко Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»
ФЕВРАЛЬ	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Моя семья» Ефименко Н.с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»	БЕГОВОЙ «Моя семья» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Перебежки»	БЕГОВОЙ «Любимые животные» Ефименко Н.с.58-62 п/и «Перебежки»	БЕГОВОЙ «Любимые животные» Ефименко Н. с.58-62 п/и «Перебежки»	БЕГОВОЙ «Книжки» Ефименко Н. с.58-62 п/и «Циркачи»	ПРЫЖКОВЫЙ «Книжки» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Циркачи»	ПРЫЖКОВЫЙ «Попрыгунчики» Ефименко Н.Н. с.62- 68 п/и «Зайцы в огороде»	ПРЫЖКОВЫЙ «Попрыгунчики» Ефименко Н. с.62-68 п/и «Зайцы в огороде»

МАРТ	ЛЕЖАЧИЙ «Царство воды» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Щука»	ЛЕЖАЧИЙ «Царство воды» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Щука»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство огня» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Вороны и букашки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство огня» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Вороны и букашки»	СИДЯЧИЙ «Весёлые превращения» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Наседка и цыплята»	СИДЯЧИЙ «Весёлые превращения» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Наседка и цыплята»	СТОЯЧИЙ «Земля гномов» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Жмурки»	СТОЯЧИЙ «Земля гномов» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Жмурки»
АПРЕЛЬ	ХОДЬБОВЫЙ «Улица» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки-мышки»	ХОДЬБОВЫЙ «Улица» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки-мышки»	ХОДЬБОВЫЙ «Африка» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки-мышки»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Африка» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Север» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Север» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	БЕГОВОЙ «Путешествие на шаре» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова»	БЕГОВОЙ «Путешествие на шаре» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова»
МАЙ	БЕГОВОЙ «Я и здоровье» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова»	ПРЫЖКОВЫЙ «Я и друг» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята»	ПРЫЖКОВЫЙ «Я и природа» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята»	ПРЫЖКОВЫЙ «Я и искусство» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята»	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА	
Календарный план для группы 5 - 6 лет								
МЕСЯЦ	1 НЕДЕЛЯ		2 НЕДЕЛЯ		3 НЕДЕЛЯ		4 НЕДЕЛЯ	
СЕНТЯБРЬ	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА		ЛЕЖАЧИЙ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ЛЕЖАЧИЙ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Сад» Ефименко Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Сад» Ефименко Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»
ОКТАБРЬ	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.23-31 п/и «Дупло лешего»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.31-38 п/и «Дупло лешего»	СИДЯЧИЙ «Дикие растения» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Жмурки»	СИДЯЧИЙ «Дикие растения» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Жмурки»	СИДЯЧИЙ «Культурные растения» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Выбивала»	СТОЯЧИЙ «Культурные растения» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Выбивала»	СТОЯЧИЙ «Осенины» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Совушка»	СТОЯЧИЙ «Осенины» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Совушка»
НОЯБРЬ	ХОДЬБОВЫЙ «Дикие животные» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Охотники и зайцы»	ХОДЬБОВЫЙ «Дикие животные» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Обезьяны и бананы»	ХОДЬБОВЫЙ «Домашние животные» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Повар и котята»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Домашние животные» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Повар и котята»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство птиц» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Птицы в клетке»	БЕГОВОЙ «Царство птиц» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Птицы в клетке»	БЕГОВОЙ «Царство рыб» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Щука в реке»	ПРЫЖКОВЫЙ «Царство рыб» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Щука в реке»
ДЕКАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Русские сказки» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Два Мороза»	ЛЕЖАЧИЙ «Русские сказки» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Два Мороза»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Русская зима» Ефименко Н.Н. с.23-31 п/и «Снежки»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Русская зима» Ефименко Н.Н. с.31-38 п/и «Снежки»	СИДЯЧИЙ «Зимние забавы» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Снежки через сетку»	СИДЯЧИЙ «Зимние забавы» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Снежки через сетку»	СИДЯЧИЙ «Новый год!» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и по желанию детей	СТОЯЧИЙ «Новый год!» Ефименко Н.Н. с.46 п/и по желанию детей

ЯНВАРЬ	КАНИКУЛЫ		КАНИКУЛЫ		ХОДЬБОВЫЙ «Крещение» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Платочек»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Крещение» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Платочек»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Удивительное рядом» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Пожарные на учении»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Удивительное рядом» Ефименко Н.Н. с.55-: п/и «Пожарные на
ФЕВРАЛЬ	БЕГОВОЙ «Мой город» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Где мы были»	БЕГОВОЙ «Мой город» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Где мы были»	БЕГОВОЙ «Донские сказки» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Чиполлино»	БЕГОВОЙ «Донские сказки» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Чиполлино»	БЕГОВОЙ «День защитника отечества» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Соревнования»	ПРЫЖКОВЫЙ «День защитника отечества» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Соревнования»	ПРЫЖКОВЫЙ «Масленица» Ефименко Н.Н. с.62- 68 п/и по желанию детей	ПРЫЖКОВЫЙ «Масленица» Ефименко Н.Н. С.62Ц п/и по желанию детей
МАРТ	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Моя мамочка» Ефименко Н.Н. с.31-38 п/и «Магазин игрушек»	СИДЯЧИЙ «Моя мамочка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Магазин игрушек»	СИДЯЧИЙ •Транспорт» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Такси»	СТОЯЧИЙ «Транспорт» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Такси»	СТОЯЧИЙ «Правила дор. движения» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Не попадись»	СТОЯЧИЙ «Правила дор. движения» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Не попадись»	ХОДЬБОВЫЙ «Театр» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Успей взять»	ХОДЬБОВЫЙ «Театр» Ефименко Н.Н. с.49-<п/и «Успей взять»
АПРЕЛЬ	ХОДЬБОВЫЙ «Радуга» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Подводное царство»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Радуга» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Подводное царство»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Космос» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ракеты»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Космос» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ракеты»	БЕГОВОЙ «Прошое» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Пушбол»	БЕГОВОЙ «Прошое» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Пушбол»	БЕГОВОЙ «Будущее» Ефименко Н.Н. с.58- 62 п/и «Съедобное- не съедобное»	БЕГОВОЙ «Будущее» Ефименко Н.Н. с.58-6 п/и «Съедобное- не съедобное»
МАЙ	ПРЫЖКОВЫЙ «Вода» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Море волнуется»	ПРЫЖКОВЫЙ «Земля» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Хвостики»	ПРЫЖКОВЫЙ «Воздух» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Удочка»	ПРЫЖКОВЫЙ «Огонь» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Чай.чай-выручай»	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА	

Календарный план для группы 6 – 7 лет

МЕСЯЦ	1 НЕДЕЛЯ		2 НЕДЕЛЯ		3 НЕДЕЛЯ		4 НЕДЕЛЯ	
СЕНТЯБРЬ	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА		ЛЕЖАЧИЙ «На лугу» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Медведи и пчелы»	ЛЕЖАЧИЙ «На лугу» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Медведи и пчелы»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.31- 38 п/и «Дупло лешего»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.31- 38 п/и «Дупло лешего»
ОКТАБРЬ	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Жмурки»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Жмурки»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Не попадись»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40- 44 п/и «Не попадись»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46- 49 п/и «Выбывала»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46- 49 п/и «Выбывала»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Совушка»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49- 5 п/и «Совушка»

НОЯБРЬ	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Чехарда»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Чехарда»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Дупло лешего»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Дупло лешего»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Волк во рву»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-64 п/и «Волк во рву»
ДЕКАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Два Мороза»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.23-36 п/и «Два Мороза»	ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.28-38 п/и «Снежки»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Снежки»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Не давай мяч водящему»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Не давай мяч водящему»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и по желанию детей	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-48 п/и по желанию детей
ЯНВАРЬ	КАНИКУЛЫ		КАНИКУЛЫ		ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ловля обезьян»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ловля обезьян»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Третий - лишний»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-64 п/и «Третий – лишни»
ФЕВРАЛЬ	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Где мы были»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Где мы были»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Чиполлино»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Чиполлино»	ПРЫЖКОВЫЙ «День защитника отечества» п/и «Соревнования»	ПРЫЖКОВЫЙ «День защитника отечества» п/и «Соревнования»	ПРЫЖКОВЫЙ «Масленица» п/и по желанию детей	ПРЫЖКОВЫЙ «Масленица» п/и по желанию детей
МАРТ	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Пустое место»	СИДЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Пустое место»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Такси»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Такси»	СТОЯЧИЙ Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Бездомный заяц»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Бездомный заяц»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Успей взять»	ХОДЬБОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.49-52 п/и «Успей взять»
АПРЕЛЬ	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Веселые штанишки»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Весёлые штанишки»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Ракеты»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Ракеты»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Пушбол»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Пушбол»	БЕГОВОЙ Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Почта»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-64 п/и «Почта»
МАЙ	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Море волнуется»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с 62-68 п/и «Хвостики»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Удочка»	ПРЫЖКОВЫЙ Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Чай, чай-выручай»	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА	

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная секция» осуществляется в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями и нормативными документами Российской Федерации.

Образовательная деятельность проводится в спортивном или физкультурном зале дошкольной образовательной организации, оборудованном необходимым спортивным инвентарем и обеспечивающем безопасные условия для двигательной активности детей.

При организации занятий учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, а также требования охраны жизни и здоровья детей.

4.2. Кадровые условия

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре или иной педагогический работник, имеющий среднее профессиональное или высшее педагогическое образование по соответствующему профилю и отвечающий квалификационным требованиям, установленным действующим законодательством Российской Федерации.

Педагог владеет современными образовательными технологиями, методикой физического воспитания детей дошкольного возраста, технологиями здоровьесбережения и обеспечивает безопасную организацию образовательного процесса.

4.3. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используется физкультурный зал, соответствующий требованиям безопасности и оснащенный стационарным и переносным спортивным оборудованием. Количество инвентаря позволяет организовывать групповые, подгрупповые и индивидуальные двигательные задания с учетом возраста и уровня физической подготовленности воспитанников.

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1	Маты гимнастические	4
2	Скамья гимнастическая широкая	2
3	Скамья гимнастическая узкая	2
4	Баскетбольный щит	2
5	Лестница подвесная	2
6	Доска ребристая	1
7	Угол ребристый	1
8	Тоннель	3
9	Дуга металлическая	2
10	Кольца подвесные	1
11	Перекладина подвесная	1
12	Шведская стенка	4

13	Корзина металлическая для мячей	1
14	Мяч большой с рожками	3
15	Фитбол с шипами	1
16	Волейбольная сетка	1
17	Канат	1
18	Щит для метания мячей	2
19	Обруч большой	9
20	Обруч средний	10
21	Обруч малый	30
22	Мяч баскетбольный	2
23	Мяч футбольный	1
24	Мяч набивной, 2 кг	2
25	Дорожка массажная	2
26	Палка гимнастическая	25
27	Мяч резиновый, диаметр 25 см	30
28	Мяч массажный «ёжик», диаметр 25 см	25
29	Мяч массажный «ёжик», диаметр 10 см	30
30	Мяч теннисный	25
31	Ракетка для настольного тенниса	30
32	Скакалка	8

Оборудование и инвентарь используются в соответствии с возрастными возможностями детей, содержанием занятий и требованиями безопасности. Перед началом занятий педагог проверяет исправность оборудования, устойчивость конструкций и безопасность размещения инвентаря.

4.4. Оценочные материалы

Оценка результатов освоения программы осуществляется посредством педагогической диагностики, позволяющей определить индивидуальную динамику физического развития воспитанников.

Диагностика проводится в начале и в конце учебного года.

Оценке подлежат:

- уровень развития основных видов движений;
- развитие физических качеств;

- сформированность двигательных навыков;
- координация движений;
- соблюдение правил безопасного поведения;
- интерес к двигательной деятельности.

Результаты диагностики используются для корректировки образовательного процесса и индивидуального сопровождения воспитанников.

4.5. Формы фиксации результатов

Для фиксации результатов освоения программы используются:

- карты педагогического наблюдения;
- диагностические карты физического развития;
- журнал учета посещаемости;
- журнал реализации дополнительной программы;
- фото- и видеоматериалы (при наличии согласия родителей (законных представителей));
- материалы открытых занятий, спортивных праздников и физкультурных досугов.

4.6. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение включает:

- дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу;
- календарный учебный график;
- календарно-тематическое планирование;
- конспекты занятий;
- картотеку подвижных игр;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- диагностический инструментарий;
- методические рекомендации по организации занятий;
- консультационные материалы для родителей (законных представителей).

Основу методического обеспечения составляет технология Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», предусматривающая последовательное формирование двигательных навыков в соответствии с естественными этапами моторного развития ребенка.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методическая литература

1. Ефименко Н.Н. **Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста.** — Таганрог.
2. Пензулаева Л.И. **Физическая культура в детском саду.** — Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ.
3. Степаненкова Э.Я. **Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.** — Москва: Академия.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. **Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.** — Москва: Просвещение.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Диагностическая карта освоения программы

Ф.И. ребенка	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазание	Метание	Равновесие	Координация	Итог

Условные обозначения

- В — высокий уровень
- С — средний уровень
- Н — начальный уровень

или

- 3 балла
- 2 балла
- 1 балл

Карта педагогического наблюдения

Критерий	Начало года	Конец года
Проявляет интерес к занятиям		
Соблюдает правила безопасности		
Выполняет упражнения самостоятельно		
Умеет действовать по сигналу		
Выполняет основные движения		
Умеет работать в коллективе		
Проявляет инициативу		

Комплексы дыхательной гимнастики

Можно сделать буквально 5–6 упражнений.

Например

1. «Надуй шарик»

Медленный вдох через нос.

Плавный длительный выдох через рот.

Повторить 4–6 раз.

2. «Ветерок»

Вдох через нос.

Длительный выдох, сложив губы трубочкой.

3. «Подуем на снежинку»

Медленный вдох.

Плавный длинный выдох.

4. «Паровозик»

Вдох.

На выдохе:

«Чух-чух-чух».

5. «Подуй на одуванчик»

Длинный спокойный выдох.

Картотека подвижных игр

Название игры	Цель	Развиваемые качества
Совушка	Быстрота реакции	Ловкость, внимание
Зайцы в огороде	Прыжки	Координация
Лиса в курятнике	Бег	Быстрота
Поезд	Ориентировка	Координация
Огуречик	Реакция	Ловкость
Кошки-мышки	Скорость	Выносливость
У медведя во бору	Бег	Ловкость
Обезьяны и бананы	Лазание	Сила, координация
Совушка	Внимание	Быстрота
Море волнуется	Равновесие	Координация