

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25»
городского округа город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 25 г. Салавата

И.А.Климкова

Приказ № 132 от «07» 10 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**
(«Спортивно-оздоровительный кружок», средняя, старшая,
подготовительная к школе группы)

Составитель: инструктор по ФК
Андичева Светлана Ивановна

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания общего
родительского собрания
МБДОУ № 25 г. Салавата
№ 2 от «05» 10 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
педагогического совета
МБДОУ № 25 г. Салавата
№ 3 от «06» 10 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Целевой раздел	
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.4.Планируемые результаты освоения программы.....	6
2. Содержательный раздел	
2.1. Возраст детей и их физические особенности.....	8
2.2.Формы, методы и приемы организации работы с детьми	9
3. Организационный раздел	
3.1.Адресность.....	13
3.2. Режим занятий.....	13
3.3. Планирование занятий.....	13
3.4. Оценка результатов.....	20
3.5.Методическое обеспечение.....	22
3.6. Перечень литературных источников.....	23

ВВЕДЕНИЕ

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольной организации. Для того, чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения его во все усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем развития физических качеств.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в детском саду является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДОО является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена интересом детей к спортивным эстафетам, подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям. В процессе занятий физической культурой происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми дошкольного возраста, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными и спортивными играми, эстафетами, а также физическими упражнениями позволяет

педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к физической культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. У обучающихся при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Практическая значимость программы состоит в том, что она позволяет создать условия для профилактики нарушения осанки, координации движений и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы. В процессе обучения дети дошкольного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, спортивные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, сила воли и др. Работа с инвентарем и спортивным оборудованием позволяет развивать моторику детей, координацию, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве развивает пространственное воображение, а следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

1.3. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения двигательного статуса, формирование морально-эстетических качеств через двигательно-игровую деятельность.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные:

1. Формирование у детей умения и навыков правильного выполнения движений.
2. Обучение правилам поведения на занятиях.
3. Освоение навыков выполнения физических упражнений без предметов и с предметами и элементов спортивных игр.

Развивающие:

1. Формирование правильной осанки и координации движений.
2. Развитие двигательных способности детей и физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости, равновесия.
3. Преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства, развитие подвижности в суставах.

Воспитательные:

1. Воспитание волевых качеств ребенка.
2. Воспитание уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.
3. Воспитание интереса к занятиям физической культуры и спортом.
4. Воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания.
5. Воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе.

В основу реализации программы положены следующие **принципы**:

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
3. Систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно вне занятий.
5. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. Сознательность - понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Гармоничное развитие всех двигательных качеств, широкий диапазон двигательных возможностей детей, укрепление их здоровья и физического совершенствования.

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

2.Содержательный раздел.

2.1. Возраст детей и их физические особенности

Возраст детей участвующих в реализации программы: 4-7 лет.

К четырем – пяти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. По определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Физическая работоспособность детей зависит от особенностей физического воспитания. Различные по своей интенсивности двигательные режимы обеспечивают различный уровень физической работоспособности детей.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см.

Одна из особенностей физического развития детей 6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в

сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит — равномерно и достаточно быстро. Ему удастся выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

2.2. Форма организации работы с детьми, предполагаемые методы и приемы

Форма организации:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая.

Все занятия проводятся в интересной форме, основываясь на сюжетном построении, выстроенных в определённой логике и имеющих *единую структуру*:

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения с различным сортивным оборудованием и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно с оборудованием. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ОД.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

Программа включает цикл занятий по обучению физическим упражнениям, различные виды гимнастик, занятия на тренажёрах и развитию физических качеств.

Форма и тип занятия по программе соответствует занятию классического типа. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

В содержании работы секции представлена оздоровительная и развивающая гимнастика, работа на тренажёрах.

Главное назначение оздоровительной гимнастики состоит в укреплении здоровья воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности и активности. Включает следующие разделы: «Ритмическая гимнастика», «Стретчинг-гимнастика».

«Ритмическая гимнастика» - танцевальные упражнения, направленные на работу и развитие всех мышц и суставов.

Её содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (строевые, танцевальные и общеразвивающие упражнения). Они выполняются под эмоционально-ритмическую музыку.

Цель: способствовать обогащению двигательного и эмоционального опыта воспитанников, улучшению функционального состояния организма ребёнка, повышению двигательной активности через систему занятий.

Задачи: создать условия для обучения правильному выполнению упражнений как по форме (направление движений, амплитуда), так и по характеру усилий (ритм, темп, дозировка); способствовать формированию правильной осанки воспитанников, развитию общей выносливости, координации движений, подвижности в суставах, элементарных двигательных качеств (пластичности, ловкости, пружинных плавных движений), воображения, воспитанию трудолюбия

«Стретчинг-гимнастика» - комплекс статических растяжек, предназначенный для укрепления мышц и гибкости суставов.

Цель: содействовать укреплению здоровья детей; способствовать обогащению их двигательного опыта.

Задачи: способствовать развитию физических качеств: гибкости, ловкости, подвижности, суставов, чувства владения своим телом, умения расслабляться; совершенствовать координационные способности воспитанников.

Развивающая гимнастика направлена на раскрытие творческого потенциала детей, реализация возможностей физических упражнений в интеллектуальном развитии воспитанников. Включает пальчиковую и креативную гимнастику.

В креативную гимнастику входят творческие игры, сказкотерапия по методике В.А.Овчинникова, А.А.Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников»)

Цель: способствовать раскрытию творческого потенциала детей, развитию их творческих способностей.

Задачи: способствовать формированию творческой и познавательной активности детей, осмысленной моторики ребёнка-дошкольника, развитию творческого воображения, навыков самовыражения через движение, воспитанию личностных качеств, активности, любознательности.

Занятия на тренажёрах - одна из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

В дошкольном учреждении используются тренажёры от простейших до тренажёров сложного устройства: мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, беговая дорожка. Условно к тренажёрам можно отнести также гантели пластмассовые, шведскую стенку, массажные коврики. Эти пособия также используются в работе кружка.

Ведущие методы и приемы.

Для успешного решения задач программы используются следующие методы и приёмы:

Наглядный метод – помогает создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.

Наглядно – зрительные приёмы:

- Показ физических упражнений;
- Имитация;
- Зрительные ориентиры;
- Использование наглядных пособий (рисунков, фотографий).

Наглядно – слуховые приёмы: музыка.

Тактильно – мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора.

Словесный метод – обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения:

- Объяснения; пояснения;
- Указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Беседа; словесные инструкции.

Практический метод – закрепляет на практике знания, умения и навыки движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

3. Организационный раздел

3.1. Адресность

Программа рассчитана на детей 4 - 7 лет, воспитанников ДОО.

3.2.Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю, Продолжительность занятия для детей 4-5 летнего возраста составляет 20 мин., для детей 5-6 летнего возраста 25 мин., 6-7 летнего возраста – 30 мин.

3.3. Планирование занятий

Программа рассчитана с учетом возрастных особенностей.

Недели	Ритмическая гимнастика	Стретчинг гимнастика	Занятия на тренажёрах	Креативная гимнастика	Игровой самомассаж, дыхательные упражнения	Подвижная игра
Октябрь						
1 неделя	<u>Комплекс</u> «Вс помним лето»	Упражнение «Волшебные деревца»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Кто я?»	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Вышибалы»
2 неделя	<u>Комплекс</u> «Вс помним лето»	Упражнение «Мягкие и твёрдые карандаши»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Музыкально-творческая игра</u> «Мы осенние листочки»	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет»
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Волшебные хлопki»	<u>Упражнение:</u> «Коробка с карандашами».	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Слоники в городе».	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи»
4 неделя	<u>Комплекс</u> «Волшебные	<u>Упражнение:</u> «Молодые и	Круговая тренировка.	<u>Релаксационное</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похл	«Мы весёлые

	хлопки»	старые карандаши»	Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>упражнение</u> «Шишки»	опаем ладошками по ручкам немножко»	ребята»
Ноябрь						
1 неделя	<u>Комплекс:</u> «Русские богатыри».	<u>Упражнение:</u> «Ящерица»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Поздняя осень»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Великан и карлик».	«Колдун»
2 неделя	<u>Комплекс:</u> «Русские богатыри».	<u>Упражнение:</u> «Змея».	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Сказкотерапия</u> «Обещание»	<u>Дыхательные упражнения</u> «Дыхание», «Губы трубкой». <u>Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Вороны и гнёзда»
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Зверобика»	<u>Упражнение:</u> «Кошечка»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Макароны»	<u>Массаж</u> «Шла купаться черепаха»	«Ловишки с ленточками»
4 неделя	<u>Комплекс</u> «Зверобика»	<u>Упражнение:</u> «Собачка».	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Солнышко и тучка»	<u>Игровой самомассаж</u> «Как на пишущей машинке»	«Дискотека с фитболом»
Декабрь						
1 неделя	<u>Комплекс:</u> «Новогодние	<u>Упражнение:</u> «Кобра»	Круговая тренировка.	<u>Творческая игра:</u>	<u>Игровой самомассаж</u> «	«Хитрая лиса»

	игрушки»		Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	«Зимний лес»	Как пишущей машинке»	
2 неделя	<u>Комплекс:</u> «Новогодние игрушки»	<u>Упражнение:</u> «Летучая мышь»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Медвежата в лесу»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Погреемся»	«Салки с мячом»
3 неделя	<u>Комплекс:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	<u>Упражнение:</u> «Носорог»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Тишина»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пловец кролем».	«Рыбаки и рыбки»
4 неделя	<u>Комплекс:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	<u>Упражнение:</u> «Улыбка»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Тепло и холодно»	<u>Самомассаж ног</u> «Скатаем снежок» <u>Дыхательное упражнение</u> «Погреемся»	«Эстафета с обручами»
Открытое занятие для родителей «Весёлые соревнования»						
Январь						
1 неделя	<u>Комплекс:</u> «Пингвины»	<u>Упражнение:</u> «Аист»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Лисичка подслушивает» Энергетический массаж.	<u>Дыхательное упражнение</u> «Вырастем большими»	«Мороз - Красный нос»
2 неделя	<u>Комплекс:</u>	<u>Упражнение:</u>	Круговая	<u>Упражнение</u>	<u>Дыхательное</u>	«Хитрая

	«Пингвины»	«Бабочка»	тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>на релаксацию</u> «Стрекоза» <u>Игра</u> - <u>имитация</u> : «Лепим снежную бабу»	<u>упражнение</u> «Поедем на автомобиле»	лиса»
3 неделя	<u>Комплекс</u> : «Весёлый ёжик»	<u>Упражнение</u> : «Слон»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	Упражнение на укрепление мышц спины. <u>Творческая игра</u> «Весёлые зверята»	<u>Упражнения с массажными мячами</u> «Лепим снежную бабу» <u>Дыхательное упражнение</u> «Роза распускается»	«Салки с мячом»
Февраль						
1 неделя	<u>Комплекс</u> : «Гантели»	<u>Упражнение</u> : «Гора»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Психогимнастический этюд</u> «Винт».	<u>Дыхательное упражнение</u> «Ныряние»	«Стоп, хлоп, раз!»
2 неделя	<u>Комплекс</u> : «Гантели»	<u>Упражнение</u> : «Рыба»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Качели».	<u>Дыхательное упражнение</u> «Лес шумит»	«Найди себе пару»
3 неделя	<u>Комплекс</u> : «Солдаты»	<u>Упражнение</u> : «Лягушка»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Этюд</u> «Не расплескай воду»	<u>Игровой самомассаж</u> «Поиграем с ушками»	«Волк во рву»
4 неделя	<u>Комплекс</u> : «Солдаты»	<u>Упражнение</u> : «Полуверблю	Круговая тренировка.	<u>Упражнение на</u>	<u>Дыхательное упражнение</u> «	«Самолёты»

		д»	Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>релаксацию</u> «Лентяи»	Пловцы»	
Март						
1 неделя	<u>Комплекс:</u> «В ритме самбо»	<u>Упражнение:</u> «Лягушка»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Игровое упражнение</u> «Нос, пол, потолок» <u>Упражнение на снятие напряжения и усталости</u> «Червячок»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Понюхаем цветы»	«Мяч капитану»
2 неделя	<u>Комплекс:</u> «В ритме самбо»	<u>Упражнение:</u> «Страус»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Покажи цифру»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Пожарные»	«Быстро возьми!»
3 неделя	<u>Комплекс:</u> «Мишка Гуми Бер»	<u>Упражнение:</u> «Водомерка»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Этюд</u> «Злой и добрый Мишка»	<u>Дыхательное упражнение</u> «В зоопарке»	«Птицелов»
4 неделя	<u>Комплекс:</u> «Мишка Гуми Бер»	<u>Упражнение:</u> «Гора»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Психологический этюд</u> «Карлсон»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Успей выбежать»
Апрель						
1 неделя	<u>Комплекс:</u> «Руки вверх!»	<u>Упражнение:</u> «Черепашка»	Круговая тренировка.	<u>Упражнение на снятие</u>	<u>Дыхательное упражнение</u> «	«Воробьи и вороны»

			Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>напряжения и усталости</u> «Дерево»	Поднимаем выше груз»	
2 неделя	<u>Комплекс:</u> «Руки вверх!»	<u>Упражнение:</u> «Улитка»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Сказкотерапия</u> «Подарок Лесовичка»	<u>Самомассаж</u> «Поиграем ручками»	«Разверни круг»
3 неделя	<u>Комплекс:</u> «Весёлые мартышки»	<u>Упражнение:</u> «Саранча»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Обезьянки»	<u>Самомассаж</u> «Поиграем ножками»	«Ракета»
4 неделя	<u>Комплекс:</u> «Весёлые мартышки»	<u>Упражнение:</u> «Червячок»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Качели».	<u>Дыхательные упражнения</u> «Дыхание»	«Смешные обезьянки»
Май						
1 неделя	<u>Комплекс:</u> «Тусовка зайцев»	<u>Упражнение:</u> «Стойкий оловянный солдатик»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Посадили семечко в землю»	<u>Дыхательные упражнения</u> «Губы трубкой».	«Третий лишний»
2 неделя	<u>Комплекс:</u> «Тусовка зайцев»	<u>Упражнение:</u> «Качели»	Круговая тренировка. Тренажёры:	<u>Психогимнастический этюд</u> «Тиши	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поедем на	«Караси и щуки»

			беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	на»	автомобиле»	
3 неделя	<u>Комплекс:</u> «Ковбойская»	<u>Упражнение:</u> «Ах, ладошки, вы, ладошки»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Творческая игра</u> «Спорт смены»	<u>Самомассаж</u> «Мы в ладоши хлопам»	«Перелёт птиц»
4 неделя	<u>Комплекс:</u> «Ковбойская»	<u>Упражнение:</u> «Мостик»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Релаксационное упражнение</u> «Дерево»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Вода кипит».	«Наездники»
Спортивный праздник «Мы – сильные и ловкие!»						
ЛОП						
	<u>Комплекс:</u> «Пингвины»	<u>Упражнение:</u> «Бабочка»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	<u>Упражнение на релаксацию</u> «Стрекоза» <u>Игра имитация:</u> «Лепим снежную бабу»	<u>Дыхательное упражнение</u> «Поедем на автомобиле»	«Хитрая лиса»
	<u>Комплекс:</u> «Весёлый ёжик»	<u>Упражнение:</u> «Слон»	Круговая тренировка. Тренажёры: беговая дорожка, «Штанга», «Гребля», «Силовой», «Ходунки», эспандер, фит-бол, диск «Здоровья».	Упражнение на укрепление мышц спины. <u>Творческая игра</u> «Весёлые зверята»	<u>Упражнения с массажными мячами</u> «Лепим снежную бабу» <u>Дыхательное упражнение</u> «Роза распускается»	«Салки мячом»

№ п/п	Месяц	Тема	Кол-во часов
1	октябрь	«Вспомним лето»	4
2	октябрь	«Волшебные хлопки»	4
3	ноябрь	«Русские богатыри»	4
4	ноябрь	«Зверобика»	4
5	декабрь	«Новогодние игрушки»	4
6	декабрь	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» «Весёлые соревнования»	4
7	январь	«Пингвины»	3
8	январь	«Весёлый ёжик»	3
9	февраль	«Гантели»	4
10	февраль	«Солдаты»	4
11	март	«В ритме самбо»	4
12	март	«Мишка Гуми Бер»	4
13	апрель	«Руки вверх!»	4
14	апрель	«Весёлые мартышки»	4
15	май	«Тусовка зайцев»	4
16	май	«Ковбойская» Праздник «Мы сильные и ловкие!»	4
17	ЛОП	«Пингвины»	4
18		«Весёлый ёжик»	2

3.4. Оценка результатов диагностики

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты измеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно

скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

3.5. Методическое обеспечение

Спортивная база: физкультурный зал.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь:

- мячи резиновые (большие);
- мячи малые;
- скакалки;
- мячи набивные;
- кубики;
- кегли;
- обручи;
- флажки;
- палки гимнастические;
- мешочки с песком;
- стойки;
- конусы.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература.

3.6. Перечень литературных источников:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144с.
2. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками».
3. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет», М., 2008.
4. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 144 с.
6. Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224с.
7. Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет. - М., 2008. –60 с.
8. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия), СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.- 416с.
9. Кудрявцев В. Т. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка – пресс, 2000.
10. Н.И.Соловьёва «Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры»
11. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. Спб.: Речь, 2007.- 99с.
12. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Метод. пособие (С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др.), М.: Айрис- пресс, 2006. - 96 с.
13. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.
14. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 144 с. 21
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
15. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.

Прошито, пронумеровано, скреплено
печатью № 3 / Сидорова И.А.

Заведующий МБДОУ № 25 г. Салавата
И.А.Климова

