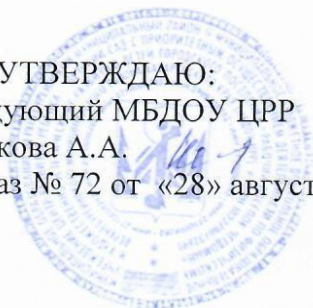


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому и художественно - эстетическому развитию детей городского поселения
«Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом МБДОУ ЦРР
Протокол от 25.08.2023 года, № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР
Кулакова А.А.
Приказ № 72 от «28» августа 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по физической культуре «Крепыш»
для детей 5-6 лет
Срок реализации программы - 1 год.**

п. Чегдомын
2023

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» (далее – Программа) МБДОУ ЦРР определяет содержание и организацию дополнительного образования для воспитанников в возрасте от 4 до 5 лет.

В процессе обучения и воспитания детей в детском саду стоит задача всестороннего развития ребенка. Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение.

Главной целью воспитания ребенка дома и в детском саду является его всестороннее развитие. Ребенок должен хорошо двигаться, правильно разговаривать, овладевать навыками гигиены, развиваться творчески, познавать окружающий мир, учиться преодолевать трудности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами

-Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее ФЗ).

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р).

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г.№629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

-Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.07.2019 № 383П).

-Устав ОУ

Основные характеристики Программы

1.Направленность программы

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры спорта, приобретение навыков самостоятельных занятий, удовлетворении индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Программа кружковой работы по физическому развитию представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

Адресат

Программа предусматривает занятия с детьми 5 - 6 лет. Содержание Программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей, различного уровня подготовки (в том числе учащиеся с ограниченными возможностями здоровья).

Актуальность Программы

Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, 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 гармоничного физического развития. Поэтому крайне важно правильно организовать двигательную активность именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Программа «Крепыш» составлена на основе исследований, которые свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Н.И. Дворкина, В.А. Пегов, и др.). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств (Н.Сладкова, О.В. Решетняк и Т.А.Банникова). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н.Т.Терехова, А.В. Запорожец и др., А.П.Ерастова).

Каждый ребёнок хочет быть здоровым, сильным, ловким, выносливым и стройным. Для этого нужно заниматься физической культурой. Сформированное к 4 годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяют детям быстро овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Умение выполнять основные движения разными способами позволяют научить детей 4-5 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения, высоты препятствия (перешагнуть, перепрыгнуть, подлезть). В программе предусматриваются охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребёнку видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Программа нацеливает на последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), развитие координации движений, пространственной ориентации, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений, правил подвижной игры. В программе большое место отводится и физическим упражнениям в игровой форме, и подвижным играм. В программу включено обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр.

Отличительные особенности программы (новизна)

В отличие от существующих программ, данная программа предусматривает личностно-ориентированный подход к воспитанникам через интеграцию разных видов деятельности, в основе которых заложены принципы:

- систематичности – заключается в непрерывности, регулярности, планомерности образовательного процесса;
- наглядности – должен реализовываться как путем непосредственного показа педагогом движений, так и использованием зрительного образа (картинки, игрушки, пиктограммы), образного слова педагога;

- доступности и индивидуального подхода - предусматривает учёт возрастных особенностей и возможностей детей;
- гуманизации – утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.
- вариативности – содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.

Отличительные особенности программы «Крепыш» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; иглотерапию, музыкотерапию, самомассаж.

Тематическая направленность и организационная вариативность программы «Крепыш» способствует формированию устойчивого интереса к речевой деятельности, поддерживают положительное эмоциональное отношение детей к физическим упражнениям, а, значит, помогают достигнуть лучшей результативности в обучении и воспитании.

Программа разработана с учетом индивидуальных особенностей детей.

Занятия составляются с опорой на лексические темы. Содержание двигательного и речевого материала варьируется в зависимости от уровня сформированности моторных и речевых навыков. Каждое занятие представляет собой тематическую и игровую целостность. В сюжете занятий используются рассказы, стихи и сказки, чистоговорки и пальчиковые игры, которые подбираются в соответствии с возрастом детей и позволяют решать задачи в игровой форме. Необходимым моментом является наглядный материал – иллюстрации, игрушки, картинки и др.

Педагогическая целесообразность

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Возрастные особенности дошкольников

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Общие физические возможности детей в 5-6 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Движение им по-прежнему необходимо.

Моторика активно развивается. Ребёнок становится ловким и быстрым. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 5-6 лет быстро устаёт. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха.

Средняя прибавка роста за год должна составлять 5-7 см, массы тела — до 2 кг. Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами родителям и воспитателям нужно постоянно следить.

Возрастает потребность организма в кислороде. Особенность дыхательной системы заключается в том, что брюшной тип заменяется грудным. Увеличивается ёмкость лёгких.

Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности.

Этот возраст называется «золотой порой» развития сенсорных способностей. Ещё одна физическая особенность этого возраста: хрусталик глаза отличается плоской формой — поэтому отмечается развитие дальновзоркости. Барабанная перепонка в этом возрасте нежна и легкоранима. Отсюда — особая чувствительность к шуму.

Нервные процессы далеки от совершенства. Процесс возбуждения преобладает, так что в моменты обиды не избежать бурных эмоциональных реакций и демонстративного несоблюдения правил поведения. Усиливается эффективность воспитательных мер, направленных на нервные процессы. Быстрое образование условно-рефлекторных связей. Условное торможение формируется с трудом.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 5-6 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Уровень освоения Программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок реализации Программы

Срок освоения программы один учебный год.

Объем реализации программы – 36 учебных недели (72 учебных часа).

Цели и задачи Программы

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи программы:

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. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.
4. Выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Планируемые результаты освоения Программы

Учащиеся 5-6 лет к концу года реализации Программы могут:

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- Обогащение словарного запаса детей;
- Развитие правильного речевого дыхания детей;
- Сформированность умений выполнять движения в соответствии со словами.

- Развитие умений работать в коллективе;
- Формирование у детей уверенности в своих силах;
- Умение применять игры самостоятельно;
- Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

Формы проведения и итогов реализации Программы:

- презентация занятий родителям (сотрудникам);
- открытые занятия для родителей (законных представителей) воспитанников.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации

Форма обучения

Форма обучения по Программе – *очная, групповая*

Особенности реализации

Наполняемость групп выдержана в пределах требований действующих санитарных норм и правил.

Программа рассчитана на один год обучения детьми средней группы (5-6 лет) в составе не более десяти человек. Периодичность занятий – два раза в неделю. В январе – количество занятий уменьшается за счет каникул. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в июне.

Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 72 занятия в учебном году; 2 занятия в неделю; длительность одного занятия составляет: 5-6 лет – 25 минут.

Особенности реализации Программы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

Данная Программа разработана с учетом специфики учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов - образовательный процесс по Программе осуществляется с учетом особенностей психофизиологического развития данных детей.

Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к детям, имеющим различный уровень подготовки, для этого в начале учебного года проводится педагогическая диагностика. При необходимости (по запросу родителей (законных представителей), результатам педагогической диагностики), педагог проводит индивидуальные занятия, или сопровождает ребенка в ходе группового занятия. Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 64 занятий в учебном году; 2 занятия в неделю; длительность одного занятия составляет: 5-6 лет – 25 минут.

Условия набора и формирования групп

Программа ориентирована на добровольные одновозрастные группы детей, различного уровня подготовки.

Условия набора и формирования группы: набор в группу - свободный. Допускается дополнительный набор в группу в течение учебного года (при наличии свободных мест в группе). В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства; по желанию родителей (законных представителей) и др..

Форма организации и проведения занятий:

Вводная часть: 5-7 минут.

Включает в себя:

- различные виды ходьбы, бега с движениями рук, с изменением темпа и ритма движений;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие координации движений, регуляцию мышечного тонуса.

Основная часть: от 12 до 15 минут.

Включает в себя:

- ОРУ
- ОВД
- игровые упражнения. *Заключительная часть от 3 до 5 минут.* Включает в себя:

- упражнения на восстановления дыхания; спокойные виды ходьбы;
- упражнения на релаксацию.

Формы проведения занятий:

- сюжетные;
- игровые;
- музыкально – ритмические;
- интегрированные.

По ходу занятия дети получают определенные знания, чаще всего в процессе выполнения двигательных действий. Педагог должен формировать у детей умения применять полученные знания на практике. Это создает условия для осознанных занятий физическими упражнениями.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, оценивать их реакцию на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием во время занятий, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

Материально-техническое оснащение Программы

Дидактический материал

- Для игровых занятий необходимо иметь:
- Кубики
- Кегли
- Мячи резиновые
- Комплект мячей-массажеров
- Лабиринт игровой (тоннель)
- Мягкие модули
- Конусы
- Комплект следочков
- Гимнастические маты
- Индивидуальные коврики
- Шапочки-маски
- Мячи резиновые разных размеров
- Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
- Су-джок
- Обручи
- Обручи плоские
- Мешочки с песком
- Гимнастические палки
- Веревки
- Цветные ленточки
- Дуги для лазания

Техническое оснащение

- Музыкальный центр.
- Колонки.
- Мультимедийная аппаратура.
- «Музыкальный букварь. Железновой

Кадровое обеспечение

Дополнительный узкопрофильный специалист не требуется.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
4. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
5. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Диагностика физической подготовленности воспитанников

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных навыков у детей, 2 раза в год проводится диагностика уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксируются в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах.

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности.

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

Этап	Содержание	Результативность
1.	Изучение медико-педагогической документации	Педагогическая просвещённость в области возрастных особенностей развития дошкольников
	Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДОУ	Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого ребёнка
2.	Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности	Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме
3.	Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков	Позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и оздоровительной работы с воспитанниками.

Индивидуальная карта физической подготовленности ребёнка

Фамилия, Имя (ребёнка) _____

Возраст _____

Дата обследования _____

Наименование показателя	Единица измерения	Результат
Показатели двигательной активности во время тестирования		
Время бега на 10 м с хода	с	
Время бега на 30 м со старта	с	
Время челночного бега (3 x 10 м)	с	
Бег на выносливость: дистанция; продолжительность	м/мин.	
Длина прыжка с места	см	
Длина прыжка с разбега	см	
Высота прыжка вверх с места	см	
Прыжки через скакалку	кол-во	
Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя	см	
Бросок теннисного мяча	м	
Подбрасывание и ловля мяча количество	кол-во	
Отбивание мяча от пола	кол-во	
Статическое равновесие	с	
Подъём из положения лежа на спине	кол-во	
Наклон вперед из положения стоя на скамейке	см	

Диагностические тесты

Физические качества	Критерии	
Выносливость	Бег	Бег на скорость 30м
		На выносливость
	Ходьба	В приседе
		В полуприседе
		С преодолением препятствий
	Прыжки	Прыжки с продвижением вперёд (с предметом и без)
Прыжки на 1-ой ноге, толкая другой предмет		
С ноги на ногу с продвижением (4-6м.)		
Сила	Метание	Набивного мяча 1кг.
		Вдаль (правой, левой рукой) предметов разной формы и массы
	Прыжки	В длину с места см.
		На предмет (40 см.)
		Высоту с разбега (30-50 см.)
	Отжимание	На спине (кол. сек.)
		На руках (кол. раз)
	Вис	Углом
		На 2х руках, на 1-ой
	Гибкость	Наклон туловища
Повороты туловища		
Наклоны туловища		
Ловкость	Бег	Бег прыжками
		Бег с выполнением задания
		Бег с предметами (мяч, скакалка)
	Подлезание, лазанье	По-пластунски (4-5м.)
		Пролезание через препятствия
		Пролезать в обруч (боком, снизу, прямо).
	Бросание, ловля	Бросание мяча (вперёд, снизу, от груди, через голову)
		Бросание мяча вверх и ловля его 1-ой рукой
		отбивание мяча о землю и ловля 2-мя руками 5раз (стоя на месте)
Координация движений	Динамическое равновесие	Ходьба с закрытыми глазами (3-5м)
		Ходьба по наклонной (ускоренным шагом)
		Повороты на носках (вправо, влево на 180*, 360*) в быстром темпе, руки на поясе
	Акробатические упражнения	Ножницы, Гусеница, Паук
	Метание в цель	Забрасывание мяча в корзину
		Метание в цель (и.п. сидя, стоя, на коленях)
		Метание в движущую цель

2. Учебный план Программы

№	Темы занятий	Общее кол-вочасов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Наблюдение
2	Элементы лёгкой атлетики. Беседа по ПДД.	10	1	9	Тесты
3	Упражнения с малыми мячами. Беседа по ПДД.	6	1	5	Тесты
4	Упражнения и игры с большими мячами. Беседа по ПДД.	6	1	5	Тесты
5	Элементы гимнастики. Беседа по ПДД.	12	1	11	Тесты
6	Стретчинг. Беседа по ПДД.	6	1	5	Тесты
7	Элементы аэробики. Беседа по ПДД.	6	1	5	Тесты
8	Профилактика плоскостопия. Беседа по ПДД.	4	1	3	Тесты
9	Профилактика сколиоза	4	1	3	Наблюдение
10	Игры	16	1	13	Наблюдение
	Всего	72	10	62	

3. Содержание программы

Разделы программы и их содержание:

Раздел 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой и правилами поведения в спортивном зале. Режим работы. Правила по охране труда. Занятие-общение.

Раздел 2. Элементы лёгкой атлетики.

Различные виды ходьбы. Обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую).

Ходьба в колонне по одному, по два (парами); ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную.

Ходьба с выполнением задания (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Различные виды бега.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1- 1,5 мин.

Челночный бег 3х5 м

Челночный бег выполняется: по команде «Марш!», ребёнок берёт один кубик и бежит к отметке 5 м, кладёт кубик на отметку. Потом поворачивается назад и бежит за вторым кубиком, берёт его и обратно бежит к отметке 5 м, кладёт второй кубик на отметку.

Прыжки на месте и с продвижением.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3м), с поворотом кругом прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге.

Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между ними 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый предмет), высотой 5-10 см. Прыжки в длину с места.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель.

Метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м; в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой. Выполнять метание разными способами: снизу, от груди двумя руками, от плеча, из-за головы одной рукой. Использовать разные виды размаха (движение руки вперёд- назад, круговой размах , движение руки вперёд- вверх, отведение рюкза голову с прогибанием туловища).

Раздел 3. Упражнения с маленькими мячами.

Катание мячей между предметами.

Прокатывание мячей одной и двумя руками из разных и.п. на дальность, между предметами, с попаданием в предмет, вокруг себя из и.п. сидя и стоя на коленях.

Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками.

Подбрасывание и ловля мяча с хлопком перед собой. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.

Раздел 4. Упражнения и игры с большими мячами.

Броски и ловля мяча.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5м); бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о пол правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Раздел 5. Элементы спортивной гимнастики.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5- 3 см), гимнастической скамейке с перешагиванием предметов, с поворотом, ставя ногу с носка, руки в стороны. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

Ползание.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку (высота- 50см), правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч.

Перекаты: поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Стойки на двух и одной ноге.

Упражнения с обручем.

Катание обручей друг другу по прямой и между предметами. Упражнения с обручем: поднятие обруча вверх, повороты в стороны; наклоны вперёд, приседания, упражнения «Сесть- лечь» (и.п.: сидя на полу, ноги прямые, обруч под коленями; лечь на спину, обруч на себя; и.п.), прыжки через обруч в чередовании с ходьбой. Прыжки из обруча в обруч.

Упражнения с флажками. Махи руками, круговые движения руками с флажками в руках.

Общеукрепляющие упражнения с флажками в руках.

Упражнения со скакалкой. Раскачивание скакалки в правую и левую стороны, перешагивание через скакалку вперёд и назад, приседания с поворотом, стоя на скакалке. ОРУ со скакалкой.

Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд.

Для определения длины короткой скакалки ребёнок становится обеими ногами, расставленными врозь на ширину плеч, на её среднюю часть (концы скакалки в руках), руки согнуты в локтях под прямым углом, локти прижаты к телу. Вращение скакалки достигается движением в лучезапястных и локтевых суставах (но не в плечевых).

Раздел 6. Стретчинг.

Полушпагат. Седы: ноги скрестно, сед углом, сед на пятках. Группировки (сидя, лёжа на спине, в приседе).

Раздел 7. Элементы аэробики.

Марш, приставной шаг. Марш выполняется на месте с высоким подниманием колен и активной работой рук. Марш необходимо выполнять ритмично, в определённом темпе. При выполнении приставных шагов движение всегда начинается одной ногой в сторону и к ней приставляется другая нога. В обратную сторону шаг выполняется с другой ноги и к ней приставляется вторая нога.

Движения под музыку. Движения можно выполнять в кругу, колонне, шеренге и стоя в рассыпную. Под музыку дети выполняют движения руками, ногами и всем телом, изображая движения животных, птиц. Для этого используется кассета «Аэробика для детей 4-5 лет».

Раздел 8. Профилактика плоскостопия.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Подниматься на носки; поочерёдно выставлять ногу вперёд на пятку, на носках; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (канату), опираясь носками о пол, пятками о палку. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Раздел 9. Профилактика сколиоза.

Упражнения для укрепления мышц спины и груди.

1. И.п.- лёжа на спине, руки вверх. 1- махом рук сесть- вдох; 2- и.п.- выдох. Повторить 5-6 раз.

2. И.п.- то же. 1- ноги вверх- вдох; 2-и.п.- выдох. Повторить 5-6 раз.

3. И.п.- то же, руки в стороны, ноги согнуть. 1- ноги опустить влево, выдох; 2- и.п., вдох.

Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

4. И.п.- лёжа на животе, руки под подбородком. 1- согнуть ноги в коленях, вдох; 2- и.п., выдох.

Повторить 5-6 раз.

5. И.п.- то же, руки в стороны. 1- левая рука вверх- вдох; 2- и.п. – выдох; 3-4-правая рука вверх.

Повторить 5-6 раз.

6. И.п. - то же, руки в стороны. 1- левая нога вправо- вдох; 2- и.п.- выдох; 3-4-правая влево.

Повторить 5-6 раз.

7. И.п. - то же, руки вперёд. 1- прогнуться, вдох; 2- и.п., расслабиться – выдох. Повторить 5-6 раз.

8. И.п. - то же, руки в упоре. 1- медленно разогнуть руки, вдох; 2- и.п., выдох. Повторить 5-6 раз.

Раздел 10. Игры

Подвижные игры с бегом, подлезанием, прыжками, с мячами.

4. Календарный учебный график

№	месяц	Время провед.	Форма проведения	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Контрольные испытания	М-сп.зал	Диагностика
2.	Сентябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Контрольные испытания	М-сп.зал	Диагностика
3.	Сентябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Что такое гибкость?» 1. Дать понятие о гибкости. 2. Комплекс ОРУ (без предметов) 3. Диагностика гибкости (тест на гибкость) 4. Подвижная игра 5. Игра на коммуникацию.	М-сп.зал	Наблюдение
4.	Сентябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Что такое гибкость?» .Закрепить понятие о гибкости. 2. Комплекс ОРУ (без предметов) 3. Диагностика прыжка в длину с места. 4. Подвижная игра 5. Малоподвижная игра.	М-сп.зал	Наблюдение
5.	Октябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Самые меткие» 1. Строевые упражнения 2. Подготовительные упражнения для плечевого пояса. 3. Диагностика метания правой и левой рукой. 4. Дыхательная гимнастика	Спорт.площадка	Наблюдение
6.	Октябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Самые быстрые» 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Ритмическая гимнастика («Мы спортсмены») 3. Диагностика бега на 30 м. 4. Подвижная игра 5. Упражнения на восстановление дыхания	Спорт.площадка	Наблюдение
7.	Октябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Игровая программа «Лесные приключения» 1. Упражнения на равновесие. 2. Прыжки на 2х ногах. 3. Подвижная игра. 4. Малоподвижная игра	М-сп.зал	Наблюдение
8.	Октябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия. 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс упражнений с су-джи мячиками 3. Ходьба по корригирующим дорожкам 4. Самомассаж стоп.	М-сп.зал	Наблюдение
9.	Октябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Осенний марафон. «Меткость»	М-сп.зал	Наблюдение

					1. Разучивание ритмической гимнастики «Герои спорта» 2. Подготовительные упражнения для плечевого пояса. 3. Диагностика метания правой и левой рукой. 4. Дыхательная гимнастика		
10.	Октябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Осенний марафон. «Быстрота» 1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Ритмическая гимнастика «Герои спорта» 3. Диагностика бега на 30 м. 4. Подвижная игра 5. Упражнения на восстановление дыхания	М-сп.зал	Наблюдение
11.	Октябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Осенний марафон. «Гибкость» 1. Комплекс ОРУ (без предметов). 2. Упражнения на растяжку 3. Диагностика гибкости (тест на гибкость) 4. Подвижная игра 5. Игра на коммуникацию.	М-сп.зал	Наблюдение
12.	Октябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Осенний марафон. «Ловкость» 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс ОРУ (без предметов) 3. Диагностика прыжка в длину с места. 4. Подвижная игра 5. Малоподвижная игра.	М-сп.зал	Наблюдение
13.	Ноябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Игровая программа «Будущие олимпийцы» 1. Разминка 2. Ритмическая гимнастика «Герои спорта» 3. Игры – эстафеты 4. Подведение итогов. Награждение	М-сп.зал	Отк. занятие
14.	Ноябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Скакалка – умный тренажер» 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс ОРУ со скакалками 3. Игровые подготовительные упражнения со скакалкой 4. Прыжки через короткую скакалку в чередовании и игровыми упражнениями со скакалкой. 5. Малоподвижная игра	М-сп.зал	Наблюдение
15.	Ноябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Скакалка – умный тренажер» 1. Разминка со скакалками 2. Игровые творческие задания со скакалками на полу. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Игра спортивно-математическая «Сосчитай, покажи и пропрыгай»	М-сп.зал	Наблюдение
16.	Ноябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия.	М-сп.зал	Наблюдение

					1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс упражнений с суджи мячиками 3. Ходьба по корригирующим дорожкам 4. Самомассаж стоп.		
17.	Ноябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Работа с тренажерами. 1. Разминка с выполнением упражнений во время ходьбы. 2. Круговая тренировка на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут», «Гребля», «Беговая дорожка», скакалка, фитбол. 3. Подвижная игра 4. Игра на коммуникацию.	М-сп.зал	Наблюдение
18.	Ноябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Как работает наше сердце» 1. Дать понятие о работе сердца в зависимости от физической нагрузки 2. Разучивание ритмической гимнастики «Хорошее настроение» 3. Подвижная игра 4. Релаксация. 5. Наблюдение за сердечным ритмом в ходе занятия.	М-сп.зал	
19.	Ноябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Хорошее настроение» 1. Ритмическая гимнастика «Хорошее настроение» 2. Работа на тренажерах «Велотренажер» и «Гребля» 3. Подвижная игра 4. Малоподвижная игра.	М-сп.зал	Наблюдение
20.	Ноябрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Силовая тренировка» 1. Комплекс ОРУ с гантелями. 2. Упражнения в метании 3. Перетягивание каната 4. Разные виды ходьбы, бега. 5. Дыхательная гимнастика	М-сп.зал	Наблюдение
21.	Декабрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Игровая программа «Путешествие в страну спорта» 1. Разминка с гантелями. 2. Комплекс ОРУ с гантелями. 3. Гимнастический комплекс с использованием суджи мячиков и корригирующих дорожек 4. Подвижная игра «Ловишка с мячом» 5. Музыкальная игра	М-сп.зал	Наблюдение
22.	Декабрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«В зимний лес» 1. Разминка «В зимнем лесу» (комплекс ОРУ без предметов) 2. Упражнения на сохранение равновесия на ограниченной площади опоры.	М-сп.зал	Наблюдение

					3. Подвижная игра «Два Мороза» 4. Релаксация		
23.	Декабрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Зачем нужно чистить зубы» 1. Беседа с мультимедийной презентацией «Наши зубки» 2. Придумывание и проигрывание вариантов подвижной игры «Два Мороза» 3. Малоподвижная игра «Поезные и вредные продукты для зубов» (по типу «Съедобное-несъедобное»)	М-сп.зал	Наблюдение
24.	Декабрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Знакомство с тренажером «Батут» 1. Знакомство с тренажером «Батут» (правильное выполнение упражнений, техника безопасности) 2. Комплекс ОРУ без предметов 3. Круговая тренировка на тренажерах «Велотренажер», «Гребля», «Батут», фитболы, эспандеры. 4. Игра на коммуникацию	М-сп.зал	Наблюдение
25.	Декабрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Веселые мячики» 1. Разминка в виде самомассажа с суджи мячиками 2. Комплекс ОРУ на фитболах. 3. Прыжки через длинную скакалку на фитболах 4. Подвижная игра «Ловишка с мячом» 4. Малоподвижная игра «Горячая картошка»	М-сп.зал	Наблюдение
26.	Декабрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Игровая программа «По следам зверей» 1. Разминка 2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками 3. Игры – эстафеты 4. Творческая подвижная игра. 5. Малоподвижная игра	М-сп.зал	Наблюдение
27.	Декабрь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Самые умные» 1. Разные виды ходьбы и бега с кинезиологическими заданиями 2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками 3. Кинезиологические упражнения на растяжку («Сова», «Помпа», «Снеговик», «Дерево») 4. Подвижная игра 5. Релаксация	М-сп.зал	Отк. занятие
28.	Январь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Скакалка – умный тренажер» 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс ОРУ со скакалками 3. Игровые подготовительные упражнения со скакалкой 4. Прыжки через короткую скакалку в чередовании и игровыми	М-сп.зал	Наблюдение

					упражнениями со скакалкой. 5. Малоподвижная игра		
29.	Январь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Скакалка – умный тренажер» 1. Разминка со скакалками 2. Игровые творческие задания со скакалками на полу. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Игра спортивно-математическая «Геометрические фигуры»	М-сп.зал	Наблюдение
30.	Январь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Давайте-ка попрыгаем» 1. Разминка 2. Комплекс ОРУ на фитболах. 3. Прыжки через длинную скакалку, змейкой между предметами на фитболах 4. Подвижная игра на фитболах «Раз, два, три – замри» 4. Малоподвижная игра с фитболами «Барабан»	М-сп.зал	Наблюдение
31.	Январь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Работа с тренажерами. 1. Разминка с выполнением упражнений во время ходьбы. 2. Круговая тренировка на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут», «Гребля», «Беговая дорожка», скакалка, фитбол. 3. Подвижная игра 4. Музыкальная игра.	М-сп.зал	Наблюдение
32.	Январь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Игровая программа «Зимние забавы» 1. Разминка 2. Игры-эстафеты (с бегом, метанием, катанием на санках, ползанием, прыжками. 3. Народная игра 4. Награждение	Спорт.площадка	Наблюдение
33.	Январь	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Знакомство с тренажером «Силач» 1. Знакомство с тренажером «Силач» (правильное выполнение упражнений, техника безопасности) 2. Комплекс ОРУ без предметов 3. Работа на тренажерах «Силач» и «Батут» (усложнение: выполнение видов прыжков по желанию детей) 4. Подвижная игра по выбору детей. 5. Музыкальная игра.	М-сп.зал	Наблюдение
34.	Февраль	2 п/ дня	Фронтальное	1	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия. 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс упражнений с су-джи мячиками 3. Ходьба по корригирующим дорожкам	М-сп.зал	Наблюдение

					4. Самомассаж стоп. 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс упражнений с су-джи мячиками 3. Ходьба по корригирующим дорожкам 4. Самомассаж стоп.		
35.	Февраль	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Почему нужно правильно дышать» 1. Беседа о дыхании 2. Разучивание ритмической гимнастики с гимнастическими лентами 3. Упражнения в прыжках 4. Упражнения с пособиями на восстановление дыхания	М-сп.зал	Диагностика
36.	Февраль	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Знакомство с тренажером «Беговая дорожка» 1. Знакомство с тренажером «Беговая дорожка» (правильное выполнение упражнений, техника безопасности) 2. Ритмическая гимнастика с гимнастическими лентами 3. Работа на тренажерах «Беговая дорожка» и «Батут» 4. Народная игра. 5. Упражнения с пособиями на восстановление дыхания	М-сп.зал	Диагностика
37.	Февраль	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Скакалки – прыгалки» 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс ОРУ со скакалками 3. Игровые подготовительные упражнения со скакалкой 4. Подвижная игра со скакалкой 5. Малоподвижная игра	М-сп.зал	Наблюдение
38.	Февраль	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Скакалки – прыгалки» 1. Разминка со скакалками 2. Обыгрывание сказки «Теремок» со скакалками на полу. 3. Игра со скакалками «Геометрические фигуры»	М-сп.зал	Наблюдение
39.	Февраль	2 п/ дня	Фронтальное	1	Работа с тренажерами. 1. Разминка с выполнением упражнений во время ходьбы. 2. Круговая тренировка на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут», «Гребля», «Беговая дорожка», скакалка, футбол. 3. Подвижная игра 4. Музыкальная игра.	М-сп.зал	Наблюдение
40.	Февраль	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Спортсмены» 1. Закрепить знания детей об истории спорта 2. Комплекс ОРУ (без предметов) 3. Упражнения на сохранение равновесия на неограниченной площади опоры 4. Подвижная игра	М-сп.зал	Наблюдение

					5. Дыхательная гимнастика		
41.	Февраль	2 п/ дня	Фронтальное	1	Игровая программа «Спорт – викторина» 1. Разминка 2. Интерактивная игра «Откуда появился спорт» 3. Подвижная игра «Угадай вид спорта» 4. Загадки о спорте 5. Малоподвижная игра «Зимние и летние виды спорта»	М-сп.зал	Наблюдение
42.	Март	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Мы олимпийцы» 1. Строевые упражнения 2. Ритмическая гимнастика «Мы – олимпийцы» 3. Упражнения в прыжках. 4. Подвижная игра 5. Игра на коммуникацию	М-сп.зал	Наблюдение
43.	Март	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Народные игры» 1.Разминка 2. Сочинение считалки. 3. Подвижные народные игры с увеличением подвижности (3) 5. Музыкальная игра	М-сп.зал	Наблюдение
44.	Март	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Канатоходцы» 1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ в парах 3. ОВД: - прыжки змейкой вокруг ориентиров; - подлезание в тоннель; - ходьба по канату с мешочком на голове. 4. Придумывание названия и проигрывание игры «Медведи и пчелы» 5. Релаксация	М-сп.зал	Наблюдение
45.	Март	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Ровная спинка» 1. Беседа об осанке. 2. Игровые упражнения на профилактику сколиоза и укрепление мышц спины. 3. Упражнения на сохранение равновесия на ограниченной площади опоры с мешочком на голове. 4. Подвижная игра по выбору детей. 5. Игра на коммуникацию	М-сп.зал	Наблюдение
46.	Март	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Боулинг» 1. Закрепление знаний о правильной осанке 2. Комплекс ОРУ в парах 3. Спортивная игра в командах «Боулинг»	М-сп.зал	Наблюдение

					4. Малоподвижная игра «Ходим в шляпах»		
47.	Март	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Канатоходцы» 1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ в парах 3. ОВД: - прыжки змейкой вокруг ориентиров; - подлезание в тоннель; - ходьба по канату с мешочком на голове. 4. Придумывание названия и проигрывание игры «Лохматый пес» 5. Релаксация	М-сп.зал	Наблюдение
48.	Март	2 п/ дня	Фронтальное	1	Игровая программа «Веселые старты» 1. Ритмическая гимнастика «Топ-топ по паркету танцевать всегда готов» 2. Игры-эстафеты 3. Загадки о здоровье 5. Награждение.	М-сп.зал	Наблюдение
49.	Март	2 п/ дня	Фронтальное	1	Знакомство с тренажером «Крепыш» 1. Знакомство с тренажером «Крепыш» (правильное выполнение упражнений, техника безопасности) 2. Комплекс ОРУ с кубиками 3. Работа на тренажерах «Крепыш» и «Силач» 4. Подвижная игра. 5. Упражнения на восстановление дыхания	М-сп.зал	Наблюдение
50.	Апрель	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Народные игры» 1. Разминка 2. Сочинение считалки. 3. Подвижные народные игры с увеличением подвижности (3) 5. Музыкальная игра	М-сп.зал	Наблюдение
51.	Апрель	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Скакалка – умный тренажер» 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс ОРУ со скакалками 3. Игровые подготовительные упражнения со скакалкой 4. Прыжки через короткую скакалку в чередовании и игровыми упражнениями со скакалкой. 5. Малоподвижная игра	М-сп.зал	Наблюдение
52.	Апрель	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Скакалка – умный тренажер» 1. Разминка со скакалками 2. Игровые творческие задания со скакалками на полу. 3. Обучение прыжкам через длинную скакалку.	М-сп.зал	Наблюдение

					4. Игровые упражнения с длинной скакалкой.		
53.	Апрель	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Работа с тренажерами» 1. Разминка 2. Ритмическая гимнастика «Герои спорта» 2. Работа на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут» в чередовании с работой с эспандерами 3. Подвижная игра 4. Игра на коммуникацию.	М-сп.зал	Отк. занятие
54.	Апрель	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Работа с тренажерами» 1. Разминка с выполнением упражнений во время ходьбы. 2. Круговая тренировка на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут», «Гребля», «Беговая дорожка», скакалка, фитбол. 3. Подвижная игра 4. Музыкальная игра.	М-сп.зал	Наблюдение
55.	Апрель	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Работа с тренажерами» 1. Разминка 2. Ритмическая гимнастика «Герои спорта» 2. Работа на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут» в чередовании с работой с эспандерами 3. Подвижная игра 4. Игра на коммуникацию.	М-сп.зал	Наблюдение
56.	Апрель	2 п/ дня	Фронтальное	1	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия. 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс упражнений с су-джи мячиками 3. Ходьба по корригирующим дорожкам 4. Самомассаж стоп.	М-сп.зал	Наблюдение
57.	Апрель	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Чемпионы» Подготовка детей к спортивным соревнованиям «Веселые старты» 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Разминка 3.Растяжка 4. Подготовка по видам соревновательных эстафет. 5. Упражнения на восстановление дыхания. 6. Игра на коммуникацию.	М-сп.зал	Наблюдение
58.	Май	2 п/ дня	Фронтальное	1	«День здоровья» 1. Беседа о здоровье. 2. Ритмическая гимнастика «Аэробика» 4. Подвижные игры. 5. Рисование пальчиками ног картины «Здоровье в цвете»	М-сп.зал	Наблюдение

59.	Май	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Работа с тренажерами» 1. Разминка с выполнением упражнений во время ходьбы. 2. Круговая тренировка на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут», «Гребля», «Беговая дорожка», скакалка, фитбол. 3. Подвижная игра 4. Музыкальная игра.	М-сп.зал	Наблюдение
60.	Май	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Работа с тренажерами» 1. Разминка 2. Ритмическая гимнастика «Герои спорта» 2. Работа на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут» в чередовании с работой с эспандерами 3. Подвижная игра 4. Игра на коммуникацию. 1. Разминка 2. Ритмическая гимнастика «Герои спорта» 2. Работа на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут» в чередовании с работой с эспандерами 3. Подвижная игра 4. Игра на коммуникацию.	М-сп.зал	Наблюдение
61.	Май	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Зимние и летние олимпийские виды спорта» 1. Разминка 2. Ритмическая гимнастика «Герои спорта» 2. Работа на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут» в чередовании с работой с эспандерами 3. Подвижная игра 4. Игра на коммуникацию.	М-сп.зал	Наблюдение
62.	Май	2 п/ дня	Фронтальное	1	Работа с тренажерами. 1. Разминка с выполнением упражнений во время ходьбы. 2. Круговая тренировка на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут», «Гребля», «Беговая дорожка», скакалка, фитбол. 3. Подвижная игра 4. Музыкальная игра.	М-сп.зал	Наблюдение
63.	Май	2 п/ дня	Фронтальное	1	«Мы олимпийцы» 1. Строевые упражнения 2. Ритмическая гимнастика «Мы – олимпийцы» 3. Упражнения в прыжках. 4. Подвижная игра 5. Игра на коммуникацию	М-сп.зал	Наблюдение

64.	Май	2 п/ дня	Фронтальное	1	<p>«Спортсмены»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить знания детей об истории спорта 2. Комплекс ОРУ (без предметов) 3. Упражнения на сохранение равновесия на неограниченной площади опоры 4. Подвижная игра 5. Дыхательная гимнастика 	М-сп.зал	Наблюдение
65.	Май	2 п/ дня	Фронтальное	1	<p>Отчетное занятие для родителей и педагогов к Дню защиты детей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка с выполнением упражнений во время ходьбы. 2. Круговая тренировка на тренажерах «Крепыш», «Силач», «Батут», «Гребля», «Беговая дорожка» 3. Творческая подвижная игра, придуманная детьми (выбор водящего по считалке придуманной совместно с детьми). 4. Музыкальная игра. 	М-сп.зал	Наблюдение
66.	Июнь	2 п/ дня	Фронтальное	1	<p>«Самые ловкие»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вспомнить технику выполнения прыжка в длину с места. 2. Ритмическая гимнастика «Топ-топ по паркету, танцевать всегда готов» 3. Диагностика прыжка в длину с места. 4. Подвижная игра 5. Малоподвижная игра. 	М-сп.зал	Наблюдение
67.	Июнь	2 п/ дня	Фронтальное	1	<p>« Самые быстрые»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вспомнить технику выполнения прыжка в длину с места. 2. Ритмическая гимнастика «Топ-топ по паркету, танцевать всегда готов» 3. Диагностика прыжка в длину с места. 4. Подвижная игра 5. Малоподвижная игра. 	М-сп.зал	Наблюдение
68.	Июнь	2 п/ дня	Фронтальное	1	<p>« Самые меткие»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения 2. Подготовительные упражнения для плечевого пояса. 3. Диагностика метания правой и левой рукой. 4. Дыхательная гимнастика 	М-сп.зал	Наблюдение
69.	Июнь	2 п/ дня	Фронтальное	1	<p>«Самые гибкие»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить знания о гибкости. 2. Упражнения на растяжку 3. Диагностика гибкости (тест на гибкость) 	М-сп.зал	

					4. Подвижная игра 5. Упражнения на расслабление мышц.		
70.	Июнь	2 п/ дня	Фронтальное	1	« Учимся прыгать » 1. Разные виды ходьбы и бега 2. Игровые подготовительные упражнения со скакалкой 3. Обучение прыжкам через короткую скакалку. 4. Релаксация	М-сп.зал	Наблюдение
71.	Июнь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Контрольные испытания	М-сп.зал	Диагностика
72.	Июнь	2 п/ дня	Фронтальное	1	Контрольные испытания	М-сп.зал	Диагностика

5. Основные методы и приемы

Компоненты кружковой работы:

- теоретическая подготовка
- подвижные игры
- ознакомление с элементами и упражнениями из видов легкой атлетики
- участие в соревнованиях
- диагностический контроль

Педагогические технологии:

- Игровые технологии
- Имитационное моделирование
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрытого развития детей
- Социально-педагогические и психолого-педагогические технологии
- (технологии деятельности направленные на ребёнка)
- Технология индивидуального образовательного маршрута.
- Информационно-коммуникационные технологии.

Основные принципы программы:

1. Учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, рекомендации врачей;
2. Постепенное уменьшение нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
3. Систематический характер;
4. Регулировка тренажеров, позволяющая использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Структура занятий кружка

Водная часть:

Цель: разогрев мышц и суставов, подготовка детей эмоционально к предстоящему занятию, мотивация на предстоящую работу.

Содержание: в течении 5-10 минут произвести разминку, т. е. выполнить вначале более легкие физические упражнения. По своему типу упражнения, выполняемые во время разминки, такие же, как и во время основной части; отличается лишь их интенсивность. Например, медленная ходьба приемлема как тип упражнений, выполняемых в качестве разминки перед бегом. Она позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Кроме того, разминка или согревание мышц и суставов помогает предотвратить возможные травмы. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.

Основная часть:

Цель: развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма, интенсивное формирование двигательного воображения - основы, осмысленной моторики, воспитание волевых качеств.

Содержание: физические упражнения, подводящие упражнения. В процессе выполнения этих упражнений задействуются крупные группы мышц, что позволяет за счет увеличения притока кислорода обеспечивать нужный энергетический потенциал для выполнения их в течение необходимого времени.

Игровые задания и подвижные игры, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом.

Заключительная часть:

Цель: обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния к относительно спокойному, переключение на другую деятельность.

Содержание: упражнения на развитие внимания, упражнения на восстановление дыхания, релаксация, упражнения на развитие гибкости.

Упражнения для овладения техникой бега

- 1 Пробегание отрезков 60-80 м по прямой. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. 4-6 раз.
- 2 Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (на 10-12 м) 3-6 раз.
Следим, чтобы плечи не отклонялись назад, не напрягались – руки можно держать на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, опорная нога полностью выпрямляется.
- 3 Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.), меняя расстояние между предметами и их высоту. Можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно ритм и скорость бега. 3-5 раз.
- 4 Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед, руки согнуты в локтевых суставах, энергично движутся вперед-назад 10-20 м. 4-6 раз.
- 5 Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и приземление на нее. 3-5 раз.
- 6 Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») 10-20 м 3-4 раза.
Следить, чтобы опорная нога в момент движения полностью выпрямлялась, а таз подавался вперед.
- 7 И.п. – о.с. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15-20 м, сохраняя полученный таким образом наклон туловища 4-5 раз.
- 8 И.п. – о.с. Движения согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняются сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались до отказа, не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой.
- 9 Пробегание отрезка 20-30 м на входе в поворот 3-5 раз. Следить за плавным входом в поворот. За наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад.
- 10 То же, но пробегая по повороту.
- 11 Пробегание отрезка 30-50 м при выходе из поворота. 3-5 раз. Следить за плавным переходом от бега по повороту к бегу по прямой. Обратить особое внимание на наклон туловища вперед-влево.
- 12 Бег с высокого старта на 20-30 м. 3-5 раз. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием.
- 13 Бег под уклон 4-5 градусов. 4-5 раз.
- 14 Вбегания в горку небольшой крутизны 4-5 раз.
- 15 Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот 2-3 раза

Последовательность обучения бегу

1 задача: пробежать несколько раз со средней скоростью 30-50 м, фиксируя недостатки.

2 задача: многократный бег с ускорением на различных отрезках дистанции.

И.П. – одна нога немного выдвинута вперед, подняться на носки и начать бег с малой скоростью, делая небольшие шаги. Постепенно увеличивать длину шагов и повышать их частоту. Высокий подъем бедра способствует лучшему отталкиванию, обеспечивая лучшие условия для постановки ноги к следующему отталкиванию. Скорость бега наращивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

В беге с ускорением, благодаря выпрямленному и.п. и медленному наращиванию скорости бега, удастся легче добиться правильной осанки и движений при беге с высокой скоростью. Хорошим средством для достижения правильного свободного бега является бег с быстрым наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

Ошибки:

- недостаточно поднимается бедро
- рано выпрямляется нога в колене
- далеко вперед выносятся стопа /выхлестывание голени/
- вертикальное положение туловища
- излишний наклон туловища назад
- держание локтей далеко от туловища

- недостаточная амплитуда работы рук
- движение рук поперек туловища
- излишнее выпрямление рук при отведении их назад
- неполное отталкивание стопой
- боковые раскачивания туловища
- закрепощение в беге

Способы исправления ошибок:

- бег с высоким подниманием бедра
- складывание ноги в коленном суставе с постепенным увеличением скорости при продвижении вперед
- ускоренный вынос бедра, бег мелкими подскоками, бег в упоре
- различные многоскоки
- бег с высоким подниманием бедра с постепенным увеличением шагов и переходом в бег с ускорением
- бег по линии
- пружинистые покачивания в широком выпаде, смена ног прыжком в выпаде, ходьба в выпаде для подвижности тазобедренного сустава
- имитация работы рук на месте и в беге
- бег с поднятыми руками

Из постановки общих задач вытекают частные задачи, последовательно решаемые в ДОУ.

1. научить во время бега сохранять правильную осанку
2. научить свободному и ритмичному дыханию во время бега
3. научить рациональным движениям рук в беге
4. научить быстрому бегу до 30 м
5. научить медленному бегу до 1 мин.

Бег в колонне по одному

Это организующее упражнение. Осваивая его, дети приучаются передвигаться по площадке в определенном порядке, не обгоняя, не толкая друг друга, но и не отставая от впереди бегущих более чем на два шага. Звено за звеном группа идет в колонне по одному в обход площадки. Начинает бег 1 звено. Обежав круг, оно пристраивается за 3 звеном и продолжает движение шагом. Бег начинает 2 звено, затем 3.

С самого начала важно добиваться, чтобы дети соблюдали дистанцию. Одновременно они учатся бежать в медленном темпе. Упражнение повторяется 2-4 раза по 20-50 м.

Через 2-3 занятия бег в колонне усложняется:

1. обстановки:
 - бежать зигзагами
 - обегая флажки, набивные мячи, городки и т.д.
 - пробежать по доске гимнастической скамейки
 - пробежать под натянутой веревкой и т.п.
2. темп движения вслед за педагогом:
 - бег по кругу
 - противоходом
 - зигзагами
 - по спирали

Упражнения для совершенствования техники бега и развития быстроты.

1. Старты из различных и.п. (лежа на спине, стоя спиной в направлении бега и т.д.)
2. Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием предмета.
3. Бег на месте с продвижением вперед, высокое поднимание коленей. Сочетать с оптимальным наклоном туловища и правильной работой рук и дыханием.
4. Бег на месте с продвижением вперед с захлестыванием голени при опущенном бедре. Сочетать с расслаблением неработающих мышц.
5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремительно выпрямлять толчковую ногу

Упражнения для развития быстроты движений.

1. Пробегания на время с ходу 30-60 м
2. Бег с ускорением
3. Тренировка в передаче эстафеты.
4. Имитация работы рук с максимальной скоростью 10-20 сек

Задачи и последовательность в обучении метанию мяча.

1. создать правильное представление о технике метания мяча
2. овладеть способом держания мяча и хлестким движением кисти
3. научить броску мяча всей рукой с хлестким движением предплечья и кисти, с движением грудью вперед
4. научить метанию на дальность из и.п. – левая нога впереди

Обучение метанию вдаль.

Все упражнения данного вида имеют 3 фазы: подготовительную – замах, основную - бросок, заключительную – сохранение равновесия после броска.

Подготовительная фаза: - создание наиболее выгодных условий для выполнения броска: предварительно растягиваются те мышцы, которые затем будут быстро сокращаться.

Главная фаза – основная задача: совершить бросок. При этом ноги выпрямляются, рука разгибается и производится бросок кистью.

Дети дошкольного возраста метают легкие снаряды (малые мячи, мешочки с песком) броском из-за головы.

Подготовительная фаза:

1. рука с предметом поднимается вверх-назад и слегка сгибается за голову.
2. Рука с предметом отводится вниз-назад, туловище разворачивается в сторону замаха (метание способом из-за спины через плечо)

Подводящие упражнения:

1. ребенок стоит в положении замаха.левой рукой педагог берет хватом сверху кисть правой руки ребенка, а правой хватом снизу локоть ребенка и разворачивает его на себя –вверх. Левая рука педагога удерживает кисть ребенка или разворачивает ее внутрь (к голове).
2. Ребенок стоит в положении замаха, педагог своими руками разворачивает его кисть вовнутрь (в сторону головы).

Упражнения для овладения техникой прыжка в длину.

1. пробегание 1 части разбега в 6 беговых шагов. 2-3 раза.
2. то же по наклонной дорожке, вторая часть –по ровной дорожке.
3. Пробегание с отягощением и без.
4. Разбег по травяному грунту
5. Пробегание полного разбега с отталкиванием в конце

Развитие физических качеств

Развитие быстроты.

1. бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.
2. бег с захлестыванием голени назад, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.
3. ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м.

Для развития быстроты используются подвижные игры и эстафеты:

Бег за мячом

В 5 м от стены белой тесьмой выложена дуга – старт. Позади нее слева и справа от центра размещаются 2 команды по 5-6 человек. Игроки для бега-позади дуги. Интервал 1.5-2 м. У стены 2 ребенка, мяч в руках у 1. По сигналу 1 передает мяч 2, катая его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда с большим количеством очков.

Зайцы и кролики

Группа делится на 2 команды: зайцы и кролики. Все строятся через одного в колонну по продольной оси лицом к ведущему. Слева и справа от команд по линиям А и В расположены различные предметы (по количеству вдвое меньше участников игры), по заранее условленному сигналу участники обеих команд бегут к линии и стараются первыми захватить предметы и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда с большим количеством очков.

Развитие скоростно-силовых качеств.

1. прыжки через скакалку-1 минута

2. прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная с 2 ног 3-4 раза по 10-12 м.
3. Подскоки поочередно на левой и правой ноге 4 раза 5-8 прыжков
4. Прыжки через натянутые поперек зала резинки- высота 30 см 2-3 раза по 6-8 прыжков
5. Прыжки через резинку в высоту. Высота – 40-60 см, справа и слева, сочетая мах и толчок.

Развитие ловкости

Способы развития ловкости

1. применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать)
2. изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной, двух ногах, с поворотом .
4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетая их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 детей, держась за один обруч или длинный шест, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол, брать; всей группой, держась за длинную веревку)
6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обручи или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скалкой, с различными движениями рук.
7. Усложнение условий игры. Например, в игре “Ловишки с ленточкой”, у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки определенного цвета: один - синие, второй- желтые.

Игры.

- “Не замочи ножки”. Пройти по извилистой дорожке длиной 2-3, затем 5-6 м.
- “Не задень”. Пройти, перешагивая через препятствия, положенные на пол (кубики, бруски и т.д.)
- “Через болото”. На полу небольшие кружки на расстоянии 40 см один от другого. Дети перешагивают из круга в круг.
- “Не задень звоночек”. Подлезть под натянутый шнур так, чтобы не задеть колокольчик.
- “Ловкий шофер”. На полу – шнур зигзагом длиной 10 –12 м. дети везут машины, вдоль линии, не наступая.

Развитие скоростной выносливости

1. **Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.** Группа делится на 2 команды, каждая садится на свою скамейку. По сигналу все команды встают и друг за другом, обежав скамейку, быстро садятся на свои места. Победитель определяется по последнему участнику.
2. **Эстафетный бег по кругу.** Группа делится на 2 команды, которые становятся по диагонали, в колонны по одному. По сигналу первые номера команд начинают бег по кругу и, обежав стойки, передают эстафету вторым номерам.

Техника безопасности на занятиях

1. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий

К занятиям легкой атлетикой допускаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

Не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метания без разрешения педагога.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать на место спортивный инвентарь.

Снять спортивную форму и спортивную обувь

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Ожидаемые результаты

Формы и средства отслеживания результативности

1. Сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (*начало и конец учебного года*). Для этого предлагается использовать методику определения физических качеств и навыков, представленную в следующем методическом издании: «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», составители Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н.Бойнович - скоростных, силовых, координационных способностей.
2. Визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей.

Педагогическая диагностика педагогом может осуществляться с целью оценка индивидуального развития детей.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме.

Ожидаемые результаты

Дети должны иметь представления:

- Дети имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ;
- дети имеют представление о многообразии физических и спортивных упражнений.

Дети должны знать:

- Знают назначение тренажерного зала и правила поведения в нем;
- знают о назначении различных тренажеров;
- знают правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- знают некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Дети должны уметь:

- Умеют владеть своими движениями;
- умеют ориентироваться в тренажерном зале;
- умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, т.е. непрерывно, а конкретные временные промежутки могут определяться для аналитики полученных результатов

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества.

Критерии выполнения программы.

Упражнения 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 замеряет 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.

Упражнения для определения ловкости и координационных способностей

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.

Упражнения 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

Упражнения 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 придерживать 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».

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется врачами-специалистами 2 раза в год. Врач-педиатр проводит комплексную оценку состояния здоровья детей; осуществляет медицинский контроль состояния детей (*допуск к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от группы здоровья и физкультурной группы каждого конкретного ребенка, качественную оценку эффективности занятий по программе дополнительного физического образования*). Старшая медсестра ДОО регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий: обеспечение влажной ежедневной уборки физкультурного зала, соблюдение воздушно-теплового режима, кварцевание спортивного зала.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (октябрь – апрель). Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях физической культурой. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, освоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

Список используемой литературы:

1. Александрова Е. Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ»;
2. Вареник Е.Н.. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» ;
3. Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет»;
4. Гаврючиной Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
5. Галанова А. С. «Оздоровительные игры», «Развивающие игры для малышей»;
6. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении»;
7. Картушина М.Ю.. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-7 лет»
8. Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А. «Детский сад: физические упражнения и подвижные игры»;
9. Нестерюк Т., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников»;
10. Нищева Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников»;
11. Нищева Н.В. «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики»;
12. Пензулаевой Л.И. «Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения»;
13. Степаненковой Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка»;
14. Щетинина М.Н. «Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей»;