

Томская область
Администрация закрытого административно-территориального образования Северск
(Администрация ЗАТО Северск)
Управление образования

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 50»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 50»
Протокол № 1 от 03.09.2020 год



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 50»
Н.В. Еремина
2020 год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности "Малышок-Здоровячок"
(Физическое развитие с помощью спортивных тренажеров)**

Срок реализации программы 3 года
Первый год обучения рассчитан на детей 3-4 лет
Второй год обучения рассчитан на детей 4-5 лет
Третий год обучения рассчитан на детей 5-6 лет

Автор программы:
Цуранова Оксана Егоровна,
инструктор по ФК (педагог дополнительного образования)
высшей квалификационной категории

Содержание

№ п./п.	Основные разделы программы	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность	4
1.3.	Концептуальные подходы	6
1.4.	Принципы реализации программы	6
1.5.	Цель и задачи реализации программы	7
1.6.	Особенности возрастной группы детей	8
1.7.	Планируемые результаты освоения программы	9
1.8.	Мониторинг	9
1.9.	Формы промежуточной аттестации воспитанников	10
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание программы	10
2.2.	Методы и приемы обучения	13
2.3.	Структура игровых занятий	14
2.4.	Сроки реализации программы	16
3.	Организационный раздел	
3.1.	Формы организации деятельности	16
3.2.	Режим занятий	16
3.3.	Учебно-тематический план	16
3.4.	Календарный учебный график	19
3.5.	Материально-техническое оснащение занятий	22
3.6.	Список литературы	23
4.	Приложение	
4.1	Диагностика	24

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, и поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Главная цель физического воспитания в ДОУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и 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.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС ДО»), вступивший в силу с 1 января 2014 г., актуализирует данную проблему, уделяя дошкольному детству особое внимание. Согласно ФГОС ДО «...Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, ... на становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)» [8].

Поступая в дошкольное учреждение, дети физически ослаблены, мышечная нагрузка у них уменьшается в силу объективных причин, т.к. практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение кружков). А здоровый ребенок должен много двигаться, тем более что из-за ослабленности детской нервной системы и мышц, поддерживать неподвижную позу ему труднее, чем бегать, прыгать, вертеться, скакать. В положении сидя или стоя, особенно если находится в одной и той же позе приходится долгие несколько минут, ребенок «обвисает», вертикальная нагрузка переносится с мышц на связки и межпозвонокковые диски, и начинается формирование неправильного двигательного стереотипа и плохой осанки.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Залогом физического здоровья и психологического благополучия детей является хорошо развитая опорно-двигательная система, в том числе правильная осанка. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров.

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию деятельности дошкольных образовательных организаций:

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

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г.№ 1155)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 г. Москва)
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПин 2.4.1.3049-13)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.2.Актуальность

В процессе образовательной деятельности не всегда можно удовлетворить все запросы детей, а занятия на тренажерах должны проводиться по подгруппам. В связи с этим становится актуальным в организации дополнительных занятий с использованием физкультурно-оздоровительных тренажеров в условиях ДОУ, где ребенок находится практически ежедневно. В детском возрасте в период роста организма тренажеры способствуют развитию физических качеств, укреплению разных групп мышц и всего организма в целом.

В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки. С простейшими тренажерами можно заниматься детям с 3 лет. С детьми 5-6 лет целесообразно проводить с использованием тренажеров, как простейших, так и сложного устройства. Дети в этом возрасте способны анализировать свои действия, контролировать свое самочувствие, проявлять свои физические возможности – силу, ловкость, выносливость. Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых упражнений к более сложным упражнениям.

Работа на тренажерах позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости, совершенствовать координацию движений, укреплять суставной аппарат; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Поэтому для детей 3-6 лет разработана дополнительная образовательная программа «Малышок-Здоровячок», которая реализуется на базе ДОУ.

Данная программа направлена на укрепление физического и психического здоровья детей с использованием физкультурно-оздоровительных тренажеров.

Программа реализуется в форме кружковой деятельности. В кружок принимаются дети независимо от их физического развития. Определяющим фактором является активное желание ребенка и заинтересованность его родителей.

Особая ценность использования тренажеров состоит в том, что включая те или иные упражнения можно их дозировать по силе, темпу, амплитуде движения, одновременно происходит разгрузка позвоночника, а это особенно благоприятно влияет на детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Помимо занятий на тренажерах, проводится корригирующая гимнастика, направленная на профилактику плоскостопия и воспитания навыка правильной осанки.

Данный подход позволяет поддерживать детскую инициативу и дает воспитанникам право выбора, что соответствует требованиям ФГОС ДО.

В нашем спортивном зале имеются следующие виды детских спортивных тренажеров: мини-степпер, беговая дорожка, наездник, диск Здоровья, гребной тренажёр, велосипед, «бегущий по волнам», батут.

Каждый тренажёр имеет свои характеристики:

Мини-степпер. Предназначен для детей от 4 до 8 лет. Занятия на тренажере способствуют: тренировке сердечнососудистой системы, мышц ног и таза, общему оздоровлению организма, развитию выносливости.

Беговая дорожка. Возраст: от 4 до 8 лет. Цели и задачи: общее оздоровление организма, улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем, профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Наездник. Тренажёр предназначен для детей от 4 до 8 лет, укрепляет сердечнососудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины от шеи до поясницы, ног, плечевого пояса и пресса.

Диск Здоровья. Тренажер предназначен для детей от 4 до 8 лет. Он укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.

Гребной тренажёр. Он рассчитан на детей 4-8 лет. Цели и задачи: общее оздоровление организма, улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем, профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Велосипед. Предназначен для детей от 3 до 8 лет. Развивает выносливость, укрепляет сердечнососудистую систему, тренирует мышцы ног и спины.

Батут. Предназначен для детей в возрасте от 3 до 8 лет для развития координации движений, быстроты, ловкости и профилактики плоскостопия. На тренажере расположена ручка, которая обеспечивает безопасность, помогает ребенку держать равновесие и баланс. Прыжки на батуте препятствуют появлению лишнего веса (современные дети часто страдают от недостатка движения со всеми вытекающими из него последствиями); улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы (прыжки на батуте – отличная кардионагрузка); способствует повышению выносливости; развивает вестибулярный аппарат и координацию движений; развивают все группы мышц, формируют хороший «мышечный корсет», правильную осанку.

Сухой бассейн. Предназначен для детей от 3 лет. Оказывает многостороннее влияние на организм ребенка – нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизирует течение обменных процессов, способствует нормализации массы тела, оказывает закаливающий эффект, оказывает благотворное

сенсорное воздействие, создает положительный психо-эмоциональный фон.

Гантели. Укрепляют мышцы плечевого пояса.

Гимнастический ролик. Предназначен для детей 4 лет. Способствует укреплению и развитию мышц плеча, брюшного пресса и спины

1.3. Концептуальные подходы

При написании программы нами было изучено достаточное количество научной и методической литературы, проанализированы коррекционные методики известных специалистов.

Изучив методические рекомендации автора Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду», М.А. Руновой, автора раздела «Двигательная активность ребенка в детском саду» (программа «Истоки»), мы выяснили, что они предлагают использовать в работе с детьми старшего дошкольного возраста занятия разных типов, в том числе с тренажерами, которые способствуют развитию интереса к физической культуре, привитию навыка вести здоровый образ жизни. Но я считаю, что занятия на простейших тренажерах можно начинать с младшего возраста. Мы столкнулись с тем, что нам катастрофически не хватало методических разработок и опыта работы коллег, которые помогли бы нам определиться с содержанием и методикой занятий с детьми 3-6 лет. В результате нам пришлось адаптировать имеющиеся разработки по старшему дошкольному возрасту, исходя из психофизиологических характеристик детей младшей и средней группы детского сада. В основе нашей программы лежат научно обоснованные оздоровительные методики, таких авторов, как О.В. Козырева, И.С. Красикова и программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» автор М.Ю. Картушина.

Учитывая методические рекомендации данных авторов и тот перечень тренажеров, который имеется в ДОУ, была разработана программа «Малышок-Здоровячок».

1.4. Принципы реализации программы

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.
2. *Принцип возрастной адекватности образования* предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;
3. *Принцип личностно-ориентированного взаимодействия* предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
4. *Принцип доступности* зависит от уровня физической подготовленности ребенка.
5. *Принцип наглядности* (показ физических упражнений) подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.
6. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха
7. *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
8. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

9. *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.5. Цель и задачи реализации программы

Цель программы – развитие физических качеств и функциональных возможностей детского организма в процессе работы на детских тренажерах

Задачи первый год обучения (3- 4 лет)

Обучающие:

- Познакомить детей с простейшими тренажерами;
- Научить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами;
- Развивать физические качества (гибкости, силы, выносливости);

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять здоровье детей;
- Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

Воспитательные:

- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- Воспитывать желание заниматься физической культурой.

Задачи второй год обучения (4-5 лет):

Обучающие:

- Познакомить детей с тренажерами сложного устройства;
- Развивать двигательные способности (равновесия, координации);
- Научить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами;
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Оздоровительно:

- Формировать правильную осанку;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки;
- Совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- Формировать интерес к систематическим занятиям на тренажерах.

Задачи третий год обучения (5-6 лет):

Обучающие:

- Углубленное разучивание действий на каждом конкретном тренажере, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом;
- Закреплять и совершенствовать технику упражнений на тренажерах;
- Развивать физические качества.

Оздоровительные:

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
- Укреплять мышечный корсет и свод стопы, формировать и закреплять навык правильной осанки;
- Укреплять связочно-суставной аппарат;
- Совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность и активность детей во время работы на тренажерах;
- Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, любви к спорту и движению;
- Стимулировать детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни.

Адресат: программа будет интересна инструкторам по физической культуре и педагогам дошкольного образования.

1.6. Особенности возрастной группы детей

Особенности физического развития детей

3-4 лет. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см.), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см.), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

4-5 лет. К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

5-6 лет. Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца

становиться более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

3-4 лет. Познакомятся с тренажерами («Велосипед», сухой бассейн). Научатся выполнять упражнения на простейших тренажерах, ходить по различным массажным дорожкам для профилактики плоскостопия; правильно выполнять упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; правила по сохранению здоровья, несколько дыхательных упражнений, несколько упражнений массажа

4-5 лет. Познакомятся с тренажерами («Бегущий по волнам», «Гребля», «Наездник», «Беговая дорожка» и др.). Дети научатся правильно, выполнять упражнения на тренажерах, расслаблять свой организм после физической нагрузки. Проявляют сознательность в выполнении упражнений. Знают упражнения, используемые для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, несколько дыхательных упражнений, несколько упражнений массажа.

5-6 лет. Научатся самостоятельно выполнять упражнения на тренажерах, расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки. Знают правила безопасности при выполнении физических упражнений; выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением, несколько дыхательных упражнений, несколько упражнений массажа. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

1.8. Мониторинг

Чтобы эффективность занятий была высокой, важно правильно распределить физическую нагрузку – необходимо проводить медико-педагогический контроль, учитывая состояние здоровья и особенности каждого ребенка.

Врач-педиатр ДОО проводит комплексную оценку состояния здоровья детей: обследование физического развития и состояния здоровья, составление рекомендаций по каждому ребенку. Осуществляется медицинский контроль состояния здоровья детей: допуск к физкультурным занятиям после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от диагноза каждого ребенка, качественную и количественную оценку эффективности коррекционной группы.

В настоящее время, в условиях введения ФГОС ДО, развитие ребенка не подлежит непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга). При реализации программы проводится обследование гибкости, силы и выносливости для того, чтобы определить исходное состояние мышечной системы ребенка и, в дальнейшем, контролировать результаты занятий.

Для определения гибкости, силы и выносливости используются тесты, рекомендованные авторами И.С. Красиковой [4,5], О.В. Козыревой (см. приложение)

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (сентябрь – май). 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.

1.9. Формы промежуточной аттестации воспитанников

Промежуточная аттестация воспитанников проводится 2 раз в год (в январе и мае) в форме мастер-класса и открытого занятия для родителей.

На мастер-классе, который построен на совместной двигательной деятельности детей и их родителей, родителям дают представление о значимости занятий на тренажерах, обучают методически правильно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, используя тренажеры, массажеры вместе с детьми дома. А на открытых занятиях родители имеют возможность оценить достижения своих детей. Оформляется фотостенд «Здоровячок».

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

Программа «Малышок-Здоровячок» дополняет и расширяет возможности реализации физического потенциала ребенка дошкольника и включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

1 раздел «Держи осанку»

3-4 лет

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств.

Содержание: в данном разделе широко используются игры и сюжетные упражнения, корригирующие упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств. Особое внимание уделяет развитию двигательных качеств, направленных на всестороннее физическое развитие. Предусмотрены беседы с использованием наглядного материала. Учит правильному выполнению основных видов движений. Расширяет и усложняет репертуар подвижных игр.

4-5 лет

Цель: профилактики нарушения осанки, развитие физических качеств.

Содержание: в данном разделе широко используются игры и сюжетные упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушения осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств. Особое внимание уделяет развитию двигательных качеств, направленных на всестороннее физическое развитие. Учит следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности. Дети узнают о частях тела человека. Предусмотрены беседы с использованием наглядного материала. Учит правильному выполнению основных видов движений. Расширяет и усложняет репертуар подвижных игр.

5-6 лет

Цель: формирование и закрепление навыка правильной осанки

Содержание: в данном разделе используются специальные упражнения, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них. Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины

брюшного пресса с предметами и без них. Расширяет и усложняет репертуар подвижных игр. Предусмотрены беседы с использованием наглядного материала.

2 раздел «Красивые ножки шагают по дорожке»

3-4 лет

Цель: профилактика плоскостопия.

Содержание: знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы.

Предложены способы хождения босиком, которые являются эффективными закаливающими средствами. Способствует укреплению здоровья детей, формирует привычку к ежедневным физкультурным занятиям.

В данном разделе представлены различные средства и методы профилактики плоскостопия, с использованием нестандартного оборудования, принципы хождение босиком по тропе здоровья, по разным массажным дорожкам.

4-5 лет

Цель: профилактика плоскостопия.

Содержание: в данном разделе представлены различные средства и методы профилактики плоскостопия, с использованием нестандартного оборудования, принципы хождение босиком по тропе здоровья. Знакомит детей с природными закаливающими факторами (солнце, воздух, вода). Предложены способы хождения босиком, которые являются эффективными закаливающими средствами. Даёт представление о различных способах оздоровления ног, профилактически воздействует на своды стоп. Способствует укреплению здоровья детей, формирует привычку к ежедневным физкультурным занятиям.

5-6 лет

Цель: профилактика плоскостопия

Содержание: в данном разделе представлены различные средства и методы профилактики плоскостопия, с использованием нестандартного оборудования, принципы хождение босиком по тропе здоровья, с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком). Специальные упражнения, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы.

3 раздел «Мой друг - тренажер»

3-4 лет

Цель: развитие общей выносливости и физических качеств в процессе работы на детских тренажерах.

Содержание: проводится ознакомление с тренажёрами («Велосипед», «Сухой бассейн», «Массажеры для стоп», диск здоровья, гантели), а также первоначальное разучивание упражнений с ними.

4-5 лет

Цель: развитие физических качеств и функциональных возможностей детского организма в процессе работы на детских тренажерах.

Содержание: упражнение на тренажёре разучивается углубленно, и добавляются сложные тренажеры («Бегущий по волнам», «Беговая дорожка», «Гребля», «Наездник» и т.д.). Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения. Правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

5-6 лет

Цель: развитие общей выносливости и физических качеств через систему занятий с тренажерами.

Содержание: происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажёрах и совершенствование техники выполнения.

4 раздел «Будь здоров»

3-4 лет

Цель: формирование у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Содержание: в данном разделе представлены здоровые берегающие технологии: дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самомассаж.

4-5 лет

Цель: воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Содержание: в данном разделе представлены упражнения с использованием нестандартного оборудования, направленного на обучение правильного и оздоровительного дыхания, релаксационные упражнения.

5-6 лет

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни, любви к спорту и движению

Содержание: в данном разделе идет обучение релаксации (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения), дыхательная гимнастика, игровой стретчинг.

С учетом специфики занятий по программе дополнительного физического образования для детей 3-6 лет в программу работы включаются следующие основные виды физических упражнений.

Гимнастические упражнения представляют собой специально подобранные сочетания естественных для ребенка движений. Избирательно воздействуя с помощью гимнастических упражнений на отдельные группы мышечные группы, можно совершенствовать общую координацию движений, развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость).

Общеразвивающие упражнения и общеукрепляющие с предметами и без них для определенных мышечных групп (для мышц верхних конечностей, туловища, мышц нижних конечностей, с предметами: гимнастические палки, мячи, обручи) выполняются из разных исходных положений: сидя, лежа, стоя.

Упражнения в расслаблении для максимального снижения тонического напряжения различных групп мышц.

Упражнения дыхательные, способствующие повышению функционального состояния дыхательной системы:

- статические дыхательные упражнения, выполняются с изменением ритма и глубины дыхания, пауз между вдохом и выдохом;
- динамические дыхательные упражнения, выполняются в сочетании с движениями различных частей тела с актом вдоха и выдоха, локально воздействуя на различные отделы “легкого”;
- дыхательные упражнения звуковой гимнастики выполняются с произношением гласных звуков “А, У, И, О, Ы,” на выдохе, также произношение звонких и глухих согласных “З, Ж, Ш, Щ”. “У-ухх”, “Ф-рру-ф-фри” на выдохе, увеличивающие просвет бронхов и бронхиол.

Упражнения корригирующие, способствующие формированию правильной осанки и устранению деформаций опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается за счет подбора исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса способствует выравниванию имеющейся деформации.

Упражнения в равновесии выполняются при уменьшенной площади опоры: ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по канату прямо, боком, приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к другой.

Упражнения прикладного характера (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание), направленные на формирование навыка в выполнении естественных основных видов движений, выполняя поточно-круговым способом.

Игры (на месте, малоподвижные, подвижные) для развития ловкости, быстроты, координации движений, внимания, двигательной памяти, принятия правильной осанки.

Самомассаж стоп и голени проводится в профилактических целях для укрепления связочно-мышечного аппарата голеностопных суставов.

Игровой стретчинг. Стретчинг - это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, так как воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Релаксация. Использование игр и игровых упражнений на расслабление: «Качели», «Шарик», «Ветер и заяка», «Кораблик» и др., использование элементов самомассажа, аутотренинг с применением музыкальных произведений и др.

2.2. Методы и приемы обучения

В процессе проведения занятий используются разнообразные методы обучения и воспитания:

Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

<i>Методы обучения</i>	<i>Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его</i>	<i>Цель</i>
Наглядный метод	1. Наглядно - зрительные приемы: □□ показ физических упражнений; □□ использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); □□ имитация (подражание); □□ зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); 2. Наглядно-слуховые приемы 3. Тактильно - мышечные приемы (непосредственная	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении

	помощь педагога).	
Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"> □□объяснение; □□пояснение; □□указание; □□напоминание; □□подача команд, распоряжений, сигналов; □□вопросы к детям; □□оценка; □□образный сюжетный рассказ; □□беседа; □□словесная инструкция; 	Метод обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
Практический метод	<ul style="list-style-type: none"> □□повторение упражнений с изменениями и без изменений; □□массаж; □□проведение упражнений в соревновательной форме; 	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> □□проведение упражнений в игровой форме; □□использование подвижных игр; □□организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом 	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий с использованием тренажеров

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа:

1. *На первом этапе обучения* проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнений с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью на ОД используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения и мышечными ощущениями.
2. *На втором этапе* упражнение на тренажере разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.
3. *На третьем этапе* происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

2.3. Структура игровых занятий

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить

учебно-тренировочный материал. Комплекс меняется через две недели (4 занятия один комплекс).

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, ходьба по разным массажным дорожкам, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без, в соответствие возрастными особенностями, упражнения на тренажерах и подвижную игру. В основную часть включены упражнения на простых и сложных тренажерах. Целесообразно иметь не менее 5 сложных тренажеров («Велотренажер», «Беговая дорожка», «Бегущий по волнам», «Мини-батут», «Гребля», и т.д.) и несколько тренажеров простейшего типа (детские эспандеры, сухой бассейн, диски «Здоровье», гантели, скакалки, массажеры для стоп, мячи-массажеры, резиновые кольца, гимнастические мячи, и т.д.). Упражнение на одном тренажере выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Это зависит от возраста, физического и психического состояния ребенка. Тренажеры устанавливаются так, чтобы дети могли свободно подходить к ним и заниматься и, чтобы чередовалась нагрузка на те, или иные группы мышц (например: для развития мышц плечевого пояса – укрепления мышц туловища и ног – для развития гибкости позвоночника – для мышц рук и т.д.). Дети 3-х лет знакомятся и начинают заниматься на тренажерах «Велосипед», «Батут» и сухой бассейн, а с 4-х лет добавляются тренажеры более сложные «Бегущий по волнам», «Наездник» и т.д.

После работы на одном из тренажеров организуются упражнения на расслабление, восстановление дыхания и дети переходят к работе на другой тренажёр. На каждом занятии используются как знакомые детям, так и новые движения. Инструктор по физической культуре определяет индивидуальную нагрузку, следит за выполнением правил безопасного использования тренажёров.

С детьми 3-5 лет обучение физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений. С детьми 5-6 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснение, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки, схемы).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются: ритмическое музыкальное сопровождение, четкие команды и звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 3-5 лет проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, с детьми среднего и старшего возраста занятия проводятся в форме круговой тренировки, которая достаточно эффективна для данного вида занятий. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажёров. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третья часть – заключительная. В заключительной части проводятся упражнения для мелкой моторики рук, элементы самомассажа, игровой стретчинг, психомышечная тренировка, профилактика нарушения осанки, игры малой подвижности, релаксация под музыкальное сопровождение и др.

Во время занятий проводятся беседы: о здоровом образе жизни; о правильной осанке, как можно с помощью специальных упражнений исправить ее нарушения; о вреде плоскостопия; о профилактике простудных заболеваний, как с помощью самомассажа и дыхательных упражнений можно от них избавиться; о частях тела и многие другие. Особое внимание уделяется созданию психологического комфорта и благоприятной обстановки на занятиях с целью укрепления психического здоровья детей и лучшего усвоения программного материала. Педагог использует дифференцированный подход к детям: регулирует физическую нагрузку, следит за состоянием здоровья каждого ребенка, за выполнением правил безопасности, стремится оказать помощь каждому, давая возможность почувствовать себя уверенным и защищенным в любой ситуации.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

2.4.Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения:

- 1 год обучения: дети 3-4 лет;
- 2 год обучения: дети 4-5 лет;
- 3 год обучения: дети 5-6 лет.

3. Организационный раздел

3.1. Формы организации деятельности

Ведущей формой организации является групповой метод. Наполняемость групп – 10 человек.

3.2. Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

Продолжительность 1-го занятия для детей от 3-4 лет - не более 15 минут, от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут

3.3. Учебно-тематический план

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Малышок-Здоровячок»

Первый год обучения (3-4 лет)

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Держи осанку» - знакомство детей с упражнениями,	20	1	18 -	Сентябрь: Анкетиров

	<p>формирующими осанку и их значение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности при их выполнении; - специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них; - подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки; - игровые упражнения направленные на укрепление мышечного корсета. 		1	-	<p>ание родителей</p> <p>Заполнение листов здоровья с врачом ДОУ</p>
2.	<p>«Красивые ножки шагают по дорожке»</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы; - для чего надо заботиться о здоровье своих ног; - ходьба по разным массажным дорожкам - самомассаж стоп; - специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера; - игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений. 	20	1 1	18	<p>Мастер-класс по теме «Здоровье начинается со стопы»</p>
3.	<p>«Мой - друг тренажер:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей с тренажерами («Велосипед», «Сухой бассейн», диск здоровья, гантели; - правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах; - развитие физических качеств; - овладение определёнными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки; - разучивание техники выполнения упражнений на тренажерах. 	20	1 1	18	<p>Оформление фотовыставки</p>
4	<p>«Будь здоров»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы «Что такое здоровье»; - знакомство со здоровьесберегающими технологиями; - дыхательная гимнастика; - игровой стретчинг; - релаксация; - подвижные игры. 	12	1 1	10	<p>Открытое занятие</p>
ВСЕГО		72	8	64	

Второй год обучения (4-5 лет)

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<p>«Держи осанку»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение; - правила безопасности при их выполнении; 	20	1 1	18 -	<p>Сентябрь: Анкетирование родителей</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них; - подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки; - игровые упражнения направленные на укрепление мышечного корсета. 				Заполнение листов здоровья с врачом ДОУ
2.	<p>«Красивые ножки шагают по дорожке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы; - для чего надо заботиться о здоровье своих ног; - ходьба по разным массажным дорожкам; - самомассаж стоп; - специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера; - игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений. 	20	1 1	18	Мастер-класс по теме «Воспитание навыка правильной осанки»
3.	<p>«Мой - друг тренажер»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство детей с тренажерами («Наездник», «Беговая дорожка», «Батут»); - правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах; - развитие физических качеств; - овладение определёнными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки; - разучивание техники выполнения упражнений на тренажерах. 	20	1 1	18	Оформление фотовыставки
4	<p>«Будь здоров»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы «Что такое здоровье»; - знакомство со здоровьесберегающими технологиями; - дыхательная гимнастика; - игровой стретчинг; - релаксация; - подвижные игры. 	12	1 1	10	Открытое занятие
ВСЕГО		72	8	64	

Третий год обучения (5-6 лет)

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<p>«Держи осанку»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения, формирующие осанку и их значение; - правила безопасности при их выполнении; - специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание 	20	1 1	18 -	Сентябрь: Анкетирование родителей Заполнение листов

	<p>правильной осанки с предметами и без них;</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины брюшного пресса с предметами и без них; - подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки; - дыхательные упражнения; - упражнения на расслабление; - общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп с предметами и без них. 				<p>здоровья с врачом ДОУ</p> <p>Ноябрь: Мастер-класс для родителей : «Физкультура дома»</p>
2.	<p>«Красивые ножки шагают по дорожке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы; - ходьба по разным массажным дорожкам, по канату - самомассаж стоп и голени; - специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера; - специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком); - игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений. 	20	1 1	18	Оформление фотовыставки
3.	<p>«Мой - друг тренажер»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах; - развитие общей выносливости и физических качеств; - овладение определёнными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки; - закрепление техники выполнения упражнений на тренажерах от простого к сложному. 	20	1 1	18	Открытое занятие
4	<p>«Будь здоров»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы «Что такое здоровье»; - знакомство со здоровьесберегающими технологиями; - дыхательная гимнастика; - игровой стретчинг; - релаксация; - самомассаж; - подвижные игры. 	12	1 1	10	
	ВСЕГО	72	8	64	

Примечание: в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 (п.11.10) продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3-4 лет не более 15 минут, от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут. Одно занятие с детьми в учебном плане указано как учебный час

3.4. Календарный учебный график
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Малышок-Здоровячок»
Первый год обучения (3-4 лет)

№ п./п.	Месяц	День недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во занятий в месяц	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№1 (1-2 неделя) «Цветочная поляна» №2 (3-4 неделя) «Разноцветные шарики»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
2	Октябрь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№3 (1-2 неделя) «Топ-топ по дорожке» №4 (3-4 неделя) «В гости к ежику»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
3	Ноябрь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№5 (1-2 неделя) «Пушистые котятки» №6 (3-4 неделя) «В гости к колобку»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
4	Декабрь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№7 (1-2 неделя) «Разноцветные ленточки» №8 (3-4 неделя) «Мы едим, едим, едим...»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
5	Январь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№9 (1-2 неделя) «Разноцветные мячи» №10 (3-4 неделя) «В гости к Мишке-Топтыжке»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
6	Февраль	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№11 (1-2 неделя) «Снежок - мой дружок» №12 (3-4 неделя) «Мы ловкие, умелые»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР

7	Март	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№13 (1-2 неделя) «Покажи, отгадку» №14 (3-4 недели) «Утята»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. по ВМР
8	Апрель	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№15 (1-2 неделя) «Путешествие в зоопарк» №16 (3-4 неделя) «Веселые мешочки»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. по ВМР
9	Май	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№17 (1-2 неделя) «Позвони в погремушку» №18 (3-4 неделя) «Мы сильные, мы ловкие»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. по ВМР

Второй год обучения (4-5 лет)

№ п/п	Месяц	День недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во занятий в месяц	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Понедельник, среда, пятница (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№1 (1-2 неделя) «Цветочная поляна» №2 (3-4 неделя) «Разноцветные шарики»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. по ВМР
2	Октябрь	Понедельник, среда, пятница (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№3 (1-2 неделя) «Топ-топ по дорожке» №4 (3-4 неделя) «В гости к ежику»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. по ВМР

3	Ноябрь	Понедельник, среда, пятница (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№5 (1-2 неделя) «Пушистые котята» №6 (3-4 неделя) «В гости к колобку»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
4	Декабрь	Понедельник, среда, пятница (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№7 (1-2 неделя) «Разноцветные ленточки» №8 (3-4 неделя) «Мы едим, едим, едим...»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
5	Январь	Понедельник, среда, пятница (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№9 (2 неделя) «Разноцветные мячи» №10 (3-4 неделя) «В гости к Мишке-Топтыжке»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
6	Февраль	Понедельник, среда, пятница (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№11 (1-2 неделя) «Снежок - мой дружок» №12 (3-4 неделя) «Мы ловкие, умелые»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
7	Март	Понедельник, среда, пятница (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№13 (1-2 неделя) «Покажи, отгадку» №14 (3-4 недели) «Утята»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав.
8	Апрель	Понедельник, среда, пятница (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№15 (1-2 неделя) «Путешествие в зоопарк» №16 (3-4 неделя) «Веселые мешочки»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав.
9	Май	Понедельник, среда, пятница (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№17 (1-2 неделя) «Позвони в погремушку» №18 (3-4 неделя) «Мы сильные, мы ловкие»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР

Третий год обучения (5-6 лет)

№ п./п.	М е с я ц	День недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во занятий в месяц	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	групповое игровое	8	№1 (1-2 неделя) «Держи осанку» №2 (3-4 неделя) «Мой друг тренажер»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
2	Октябрь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№3 (1-2 неделя) «Разноцветные шарики» №4 (3-4 неделя) «Красивые ножки шагают по дорожке»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
3	Ноябрь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№5 (1-2 недели) «Подружись с тренажером» №6 (1-2 неделя) «Путешествие на море»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
4	Декабрь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№7 (1-2 неделя) «Палочка-выручалочка» №8 (3-4 неделя) «Обезьянки»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
5	Январь	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№9 (1-2 неделя) «Мишка на прогулке» №10 (3-4 неделя) «Снежок - мой дружок»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР

6	Февраль	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№11(1-2 неделя) «Силачи» №12 (3-4 неделя) «Покажи отгадку»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
7	Март	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№13 (1-2 неделя) «Путешествие в зоопарк» №14 (3-4 неделя) «Разноцветные кегли»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
8	Апрель	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№15 (1-2 неделя) «Полет на луну» №16 (3-4 неделя) «Веселые мешочки»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР
9	Май	Понедельник, среда (1 корпус) Вторник, четверг (2 корпус)	Согласно учебному расписанию	Групповое игровое	8	№17 (1-2 неделя) «Будьте здоровы» №18 (3-4 неделя) «Физкультура!»	Физкультурный зал	Оперативный контроль зам. зав. по ВМР

3.5. Материально-техническое оснащение занятий

1. Спортивный зал оснащен:

1.1. Спортивным оборудованием:

- мячи (разного диаметра) – 10 шт.,
- массажные мячи (разного диаметра) – 10 шт.,
- обручи (разного диаметра) – 10 шт.,
- кольца плоские разного диаметра - 10 шт.,
- дуги для подлезания – 4 шт.,
- маты – 2 шт.,

- гимнастические палки– 10 шт.,
- флажки – 20 шт.,
- мешочки с песком – 10 шт.,
- детские гантели – 10 шт.,
- мелкие предметы для профилактики плоскостопия,
- канат – 2 шт.,
- массажеры для ног – 6 шт.,
- корригирующие дорожки (камешки)– 2 шт.,
- коврики для ОРУ – 10 шт.,
- массажные коврики -15 шт.,
- маски для подвижных игр,
- кегли, кубики, кольца,
- массажные валики – 4 шт.,
- массажные следы – 4 шт.,
- балансир – 4 шт.,
- массажные кочки -2 шт.

1.2.Тренажерами:

- тренажер «Мини-батут» - 1 шт.,
- тренажер «Бегущая по волнам»,
- тренажер «Мини Степпер»,
- тренажер «Диск здоровья» -4 шт.,
- тренажер «Беговая дорожка»,
- тренажер «Гребля»,
- «Велотренажер»,
- тренажер «Наездник»,
- гимнастический ролик – 2 шт.,
- сухой бассейн.

2. Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал.

3.6. Список литературы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2006.
- Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, 2009 г.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2004.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
4. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2001.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб.: “Учитель и ученик”, 2002.
6. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья
7. детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008. – 128 с.
9. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва) [Электронный

4. Приложение

4.1. Диагностика

1. **Тест «Крылышки»** для определения силовой выносливости мышц спины. И.п.- лежа на животе, поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении. Средние показатели около 2 мин.
2. **Тест «Подъем туловища в сед за 30 сек.»** для определения скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. – лежа на спине, средние показатели 10-15 раз. Для детей 4-6 лет. прижаты к полу педагогом, ноги слегка согнуты в коленных суставах, руки вперед. За 30 сек. Максимально возможное число подъем туловища в сед (до вертикального положения туловища).
3. **Тест «Наклон вперед сидя»** для определения гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. И.п. – сидя на полу ноги врозь, расстояние между стопами 20 см. Между ног располагается линейка. За нулевую отметку –«0» принимают цифру, находящуюся на уровне пяток ребенка. По команде ребенок выполняет, не сгибая ног наклон вперед, скользя пальцами по линейке. При необходимости педагог фиксирует колени ребенка, не позволяя ему сгибать ноги во время наклона. Наклон выполняется медленно, с фиксацией в крайней точке наклона, не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Средние показатели 6-10 см. Для детей 3-6 лет.
4. **Тест «Захват и удержание предметов пальцами стоп»** для определения подвижности суставов пальцев стоп. И.П. – сидя на полу, ребенок выполняет захватывание пальцами ног мелких предметов (игрушки от киндер-сюрпризов), поднимание и удержание. Определяется умения и навык выполнения упражнения. Для детей 3-6 лет.