Принята
на заседании Педагогического
совета
Протокол
от «18» февраля 2019г.
№ 03

Утверждена
Приказом
МБДОУ «Детский сад № 53
«Елочка»
от «14» марта 2019г.
№ 53-од
_____Заведующий
Е.Б. Хворова

Подписан: Хворова Елена Борисовна
DN: C=RU, OU=заведующий, O="МБДОУ ""Детский сад №53 ""Елочка""", CN=Хворова Елена Борисовна, E=yelochka53@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Тамбов
Дата: 2021-02-24 11:57:24

Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому развитию
«Фитнес для дошкольников»
для детей 3 -7 лет

Автор - составитель:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Овчинникова О.Н.

Содержание

1.	**Целевой раздел**.....	3
1.1.	Пояснительная записка к рабочей программе.....	3
1.2.	Цели и задачи.....	3
1.3.	Принципы и подходы.....	5
1.4.	Возрастные особенности детей.....	6
1.5.	Планируемые результаты.....	10
1.6.	Система оценивания качества образовательной деятельности.....	11
2.	**Содержательный раздел**.....	12
2.1.	Особенности проведения занятий по-игровому стретчингу.....	14
2.2.	Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой.....	14
2.3.	Особенности проведения занятий степ-аэробикой.....	15
2.4.	Особенности проведения оздоровительной гимнастики.....	16
3.	**Организационный раздел**.....	19
3.1.	Учебный план.....	19
3.2.	Календарный учебный график.....	19
3.3.	Перспективное планирование образовательной деятельности по возрастным группам	19
3.3.1.	Перспективное планирование образовательной деятельности (3-4 лет).....	20
3.3.2.	Перспективное планирование образовательной деятельности (4-5 лет).....	26
3.3.3.	Перспективное планирование образовательной деятельности (5-6 лет).....	33
3.3.4.	Перспективное планирование образовательной деятельности (6-7 лет.....	40
3.4.	Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	48
3.5.	Материально-техническое обеспечение программы.....	48
3.5.	Диагностический инструментарий.....	50
3.6.	Работа с родителями.....	51
3.7.	Используемые источники.....	52

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа разработана ДОО самостоятельно, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Программа «Фитнес для дошкольников» является программой физкультурно- спортивной направленности, предназначена для детей от трех до семи лет и рассчитана на 4 года обучения.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

1.2. Цели и задачи реализации парциальной образовательной программы

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 3-7 лет (координации, чувства

равновесия, гибкости);

- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;

- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;

- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

В зависимости от возраста детей программа ставит следующие задачи:

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Повышать сопротивляемость организма. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развивать и укреплять все основные мышечные группы. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Формирование основных жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Средняя группа (4-5 лет)

Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) Улучшать двигательную музыкальную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Старшая группа (5-6 лет)

Обучать приемам релаксации, самодиагностики. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета. Обучение элементам оздоровительной аэробики, гимнастики с предметами, танцевальным упражнениям. Улучшать физические качества (координацию движений, силу, выносливость, скорость и др.) Укреплять опорно-двигательный аппарат. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование. Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия совершенствовать выполнение танцевальных движений и упражнений на степах. Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать у детей умение слаженно выполнять упражнения в коллективе. Формировать чувство темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

1.3. Принципы и подходы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей

внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. Возрастные особенности детей

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков- 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

1. *Опорно-двигательный аппарат*. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

1. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

2. *Сердечно-сосудистая система*. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

3. *Высшая нервная деятельность*. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. *Опорно-двигательный аппарат*. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Сила кисти правой руки увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. *Органы дыхания*. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

3. *Сердечно-сосудистая система*. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. *Высшая нервная деятельность*. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействие сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые

действия или воспринимать указания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. *Опорно-двигательный аппарат*. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с

3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризируется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. У ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

2. *Органы дыхания*. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110- 1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. *Сердечно-сосудистая система*. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. *Высшая нервная деятельность*. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но

перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

1.5. Планируемые результаты

Дети, занимающиеся по парциальной программе «Детский фитнес – источник здоровья», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятиями физкультурой.

Возрастная группа	**Планируемые результаты**
3-4 года	- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. - Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. - Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий. - Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. - Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. - Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков
4-5 лет	- Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; - Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с

	предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки); - Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; - Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание)
5-6 лет	- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта; - Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. - Развитие двигательных творческих способностей; - Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. - Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; - Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач - Воспитание моральных и волевых качеств детской личности. - Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям; - -Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровье разрушающим привычкам
6-7 лет	- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта; - Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. - Развитие двигательных творческих способностей; - Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. - Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; - Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач - Воспитание моральных и волевых качеств детской личности. - Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям; - Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровье разрушающим привычкам

1.6. Система оценивания качеств образовательной деятельности

Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

2. Содержательный раздел

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Степ-аэробика.
4. Оздоровительная гимнастика.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы и методы работы с воспитанниками.

Возрастная группа	**Формы проведения занятий**	**Методы проведения занятий**
3-4 года	- упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений); - подвижная игра; - соединения (последовательное выполнение различных упражнений); - комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); - части комплекса (определённое количество комбинаций); - комплекс упражнений; - сюрпризные моменты; - интегрированная деятельность	- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально ритмическая гимнастика); - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; - метод звуковых, наглядно-слухового показа; - метод активной импровизации; - метод коммуникативного соревнования; - метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений)
4-5 лет	- упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений); - подвижная игра; - соединения (последовательное выполнение различных упражнений); - комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую	- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения

	сторону); - части комплекса (определённое количество комбинаций); - комплекс упражнений; - сюрпризные моменты; - интегрированная деятельность	исполнительскими навыками; - метод звуковых метод наглядно-слухового показа; - метод активной импровизации; - метод коммуникативного соревнования; - метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений)
5-6 лет	- Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений - Технически сложные спортивные упражнения: 1. соединения (последовательное выполнение различных упражнений); 2. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); 3. части комплекса (определенное количество комбинаций); 4. комплекс упражнений. - Подвижная игра; - Релаксационный комплекс по методике Д.Б. Юматовой; - круговая тренировка; - интегрированная деятельность; Показательные выступления	- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); - технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук); - технология «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова); - технология гимнастики мозга (П. Деннисон); - технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина); - метод музыкотератия; - методики формирования правильной осанки; методика профилактики плоскостопия
6-7 лет	Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений - Технически сложные спортивные упражнения: 1. соединения (последовательное выполнение различных упражнений); 2. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); 3. части комплекса (определенное количество комбинаций); 4. комплекс упражнений. - Подвижная игра - Релаксационный комплекс по методике Д.Б. Юматовой; - круговая тренировка; - интегрированная деятельность; Показательные выступления	- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); - технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук); - технология «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова); - технология гимнастики мозга (П. Деннисон); - технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина); - метод музыкотератия; - методики формирования правильной осанки; методика профилактики плоскостопия

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия.

2. Основная часть.

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

2.1. Особенности проведения занятий по-игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

2.2. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной

нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. Этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

2.3. Особенности проведения занятий степ-аэробикой

- Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

- Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

- Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

- Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

- Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки.

В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

- Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

2.4. Особенности проведения оздоровительной гимнастики

- Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Цель: переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

Различают также физкультурные паузы и физкультурные мини паузы.

Классификация физкультминуток по направленности и воздействию на организм ребёнка:

1. Группа упражнений общего воздействия способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребёнка. Предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.

2. Группа упражнений, применяемых при утомлении плечевого пояса, шеи, рук, способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

3. Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук, применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, письмо, рисование, аппликация и т.д.). В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

4. Группа упражнений, применяемая при утомлении глаз, способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутри глазной жидкости, что создаёт благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

5. Группа упражнений, способствующая повышению возбудимости

нервной системы или мобилизующего характера, используется при монотонной работе на занятии, а также при заучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определённой физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребёнка.

6. Группа упражнений, направленная на активизацию внимания, переключает с одной деятельности на другую, может являться подготовительным этапом к изучению нового материала. В комплекс могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.

7. Упражнения, содействующие формированию и укреплению осанки, направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплекс входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранения правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

8. Упражнения, направленные на правильное формирование свода стопы и профилактики плоскостопия.

9. Упражнения, направленные на расслабление мышц, и дыхательные применяются при напряжённой умственной и физической работе на занятии. В комплекс входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, по сегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно - оздоровительной работы в режиме дня – снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам; ребёнок получает заряд бодрости на целый день.

Оздоровительно – профилактическая гимнастика (Бодрящая гимнастики или гимнастика после дневного сна). При наличии в группах значительного числа детей с нарушением осанки желательно проводить со всей группой физические упражнения корригирующего характера после дневного сна.

Цель оздоровительно-профилактической гимнастики: закаливание и оздоровление организма.

- Гимнастика для глаз – профилактика и предупреждение нарушения зрения у обучающихся.

- Дыхательная гимнастика: приучать детей к правильному дыханию; укреплять дыхательную мускулатуру; закаливание и оздоровление организма; профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос); насытить головной мозг кислородом (улучшение

работоспособности); успокоить детей после физической нагрузки и восстановить организм.

- Пальчиковая гимнастика: развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму; развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности; развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений; вызывает у детей положительные эмоции; способствует развитию речи и творческой активности; развивает воображение.

Психогимнастика – курс специальных занятий, упражнений, этюдов, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка с учётом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей, выявленных психологом совместно с педагогами.

Цель проведения психогимнастики:

1. тренировка психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов;
2. снижение эмоционального напряжения;
3. обучение детей выразительным движениям;
4. коррекция эмоциональной сферы;
5. обучение способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

Релаксация. Использование в работе с детьми релаксационных тренажей помогает решить задачи:

1. укрепление физического здоровья и формирование правильной осанки;
2. формирование положительных эмоций и чувств;
3. формирование оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

Самомассаж и точечный массаж. Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. Является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга.

Виды:

1. потягивание
2. массаж живота
3. массаж грудной области
4. массаж шеи
5. массаж ушных раковин
6. массаж головы
7. массаж лица
8. массаж шейных позвонков
9. массаж рук
10. массаж ног

11.массаж спины
12.самомассаж «Маленькие волшебники»

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

№	Содержание	Количество занятий							
		3-4 года		**4-5 лет**		**5-6 лет**		**6-7 лет**	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	**Модуль «игровой стретчинг»**	3	11	3	13	2	13	3	13
2	**Модуль «Фитбол-гимнастика»**	-	-	-	-	2	20	3	21
3	**Модуль «Степ-аэробика»**	-	-	-	-	2	25	1	25
4	**Модуль «Оздоровительная гимнастика»**	11	44	8	48	2	3	1	2
5	**Открытые занятия**	1	2	1	2	1	2	1	2
	Итого	72		72		72		72	

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом организации, требованиями СанПиН и образовательной программы МБДОУ «Детский сад №53 «Елочка».

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы в начале и конце учебного года.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса. Программа рассчитана на четыре возрастные ступени:

младшая группа	от 3 до 4 лет
средняя группа	от 4 до 5 лет
старшая группа	от 5 до 6 лет
подготовительная к школе группа	от 6 до 7 лет

Качество и продолжительность образовательной деятельности соответствует СанПиН.

3.3. Перспективное планирование образовательной деятельности по возрастным групп

3.3.1. Перспективное планирование образовательной деятельности (3-4 лет)

Месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
Сентябрь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу воспитателя 20 с	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет»	Ползание на средних четвереньках по из-вилистой дорожке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Найди себе пару»»
	5-6	Бег парами в стайке за воспитателем 2 пробежки по 20 секунд)		Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Прокатывание мяча двумя ру-ками друг другу	Игра сотрудничество «Догонялки с персонажем»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (2 пробежек по 20секунд)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Стретчинг, упражнение «улитка ползет»	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра соревнование «Догонялки с персонажем»
Октябрь	9-10	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации		Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Игра психофизической разгрузки «Солнышко и дождик»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 10 секунд (2повтора)	Прыжки на двух ногах с продвижением в перед	Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет»	Ползание на средних четве-реньках за катя-щимся предметом	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Солнышко и дождик»

	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 20 сек. с восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет», «кошка лезет под заборчик»	Ползание за катящимся предметом	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Прокатывание мяча между предметами S = 60 см	Игра психофизической разгрузки «Лохматый пес»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 20сек.	Прыжки на двух ногах с продвижение м в перед	Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет», «кошка лезет под заборчик»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизичес кой разгрки «Лохматый пес»
Ноябрь	**17-18**	Непрерывный бег умеренным темпом 20сек.		Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Прокатывание мяча между предметами S = 50 см	Игра сотрудничество «Наседка и цыплята»
	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 20 сек.		Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет»	Ползание по доске на средних четвереньках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задание		Игра соревнование «Догони скорее мяч)
	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 20 сек.	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Лохматый пес»
	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 10 секунд 3 повтора)	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет», «кошка лезет под заборчик»	Ползание на средних четвереньках по скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Лохматый пес»
Декабрь	**25-26**	Непрерывный бег ускоренным темпом 10 сек.		Стретчинг, упражнение «кошка спит», «улитка ползет», «кошка лезет под заборчик»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Игра психофизической Разгрузки «Лохматый пес»

	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Владение мячом, ведение теннисного мяча клюшкой в прямом направлении	Игра сотрудничество «Цепи-цепи»
	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок назад	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивани е на возвышенну ю поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
Январь	**33-34**	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Верхом»
	35-36	Бег с изменением темпа 10 секунд через 10 секунд (2-3 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см)	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»

	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 20сек. + 20 сек. ускоренным темпом через 20 сек. восстановления ходьбой	Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг h= 20 см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Достань кольцо подбородком	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см)	Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
Февраль	**41-42**	Бег с изменением темпа 15 сек. через 15 сек. (2-3 повторов)	Прыжки в длину с места(рас-стояние 40 см)	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение складочка	Вис на кольце	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1-1.5 м)	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 20сек . + 20сек. ускоренным темпом через 20 сек. восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Петрушки на перекладине (ноги врозь)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1-3 м)	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»

	47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 3 пробежек по 10 сек	Прыжки в длину с места (расстояние 40-50 см)	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Петрушки на перекладине (ноги врозь)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		«Кошки и мышки»
Март	**49-50**	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек.		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Бросание мяча вперед двумя руками снизу вдаль	Игра психофизической разгрузки «Догони мяч»
	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек. + 30 сек. через 30 сек. восстановления ходьбой	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Стретчинг. комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	«Кольцо» на перекладине (достать ногами до рук)	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 3пробежек по 15 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 30 сек.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине	Игра психофизической разгрузки «Догони мяч»

Апрель	**57-58**	Непрерывный бег умеренным темпом 30сек.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Бросание среднего мяча через сетку двумя руками из-за головы	Игра психофизической разгрузки «У медведя во бору»
	59-60	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек. + 30 сек. через 30 сек. восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места (расстояние 40-50 см)	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Петрушки на перекладине (ноги в	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»
	61-62	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 2 пробежек по 10 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Бросание среднего мяча через сетку двумя руками из-за головы	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	63-64	Непрерывный бег равномерным темпом 30 сек.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «У медведя во бору»
Май	**65-66**	Непрерывный бег равномерным темпом 30 сек.	Прямой галоп	Стретчинг. Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Воробушки и автомобиль»

	67-68	Непрерывный бег с равномерным темпом 30 сек.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Бросание мяча вверх и ловля его	Игра соревнование «Кто быстрее»
	69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 30 сек.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Влезание на веревочную лесенку и спуск с нее	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Воробушки и автомобиль»
	71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Солнышко и дождик»

3.3.2. Перспективное планирование образовательной деятельности (4-5 лет)

Месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
Сентябрь	**1-2**	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег по залу (цепочкой), со сменой направления –змейкой 20с	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий	Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька»	Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Найди себе пару»»

	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (2 пробежки по 20 секунд)		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания и ловля мяча	Игра сотрудничество «Части тела»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежек по 20секунд)	Прыжки на одной ноге поочередно — то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах	Стретчинг, упражнение «рыбка»	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра соревнование «Кто быстрее»
Октябрь	**9-10**	Непрерывный бег равномерным темпом 30с		Стретчинг, упражнение «рыбка», «кошка лезет под заборчик» - на коленях		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Игра психофизической разгрузки «Карусель»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 15 секунд (2-3 повтора)	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед	Стретчинг, упражнение «рыбка», «кошка лезет под заборчик» - на коленях	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Карусель»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 30сек. с восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька» «кошка лезет под заборчик» - на коленях	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой	Игра психофизической разгрузки «Огуречик, огречик»

	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 30сек.	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька» «кошка лезет под заборчик» - на коленях		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Огуречик, огуречик»
Ноябрь	**17-18**	Непрерывный бег умеренным темпом 30сек.		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	Игра сотрудничество «Мяч через сетку»
	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек.		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька – встанька»	Лазание по наклонной доске	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задание		Игра соревнование «Игры - эстафеты»
	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек.	Прыжки на ногах через гимнастические палки	Стретчинг, упражнение «рыбка», «кошка»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Карусель»
	23-24	Бег с изменением темпа 10 сек. через 20 сек. 3-4 повторов)	Прыжки на одной ноге	Стретчинг, упражнение «рыбка», « кошка» «ванька- встанька»	Подлезание по дугу, правым и левым боком	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Мяч через сетку»
Декабрь	**25-26**	Непрерывный бег ускоренным темпом 10 сек.		Стретчинг, упражнение «рыбка «кошка лезет поз заборчик»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Бросание мяча вверх и вниз об пол и ловля двумя руками	Игра психофизической Разгрузки «Мяч через сетку»
	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек. + 30 сек. через 30		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька» «кошка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой	Игра сотрудничество «Найди свой цвет»

		сек. восстановления ходьбой		лезет под заборчик» - на коленях			рукой (5 раз подряд)	
	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек. + 30 сек через 30 сек. восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька», «самолет»	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Лошадки»
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек.	Запрыгивание на возвышенную поверхность спрыгивания смягчение приземления	Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька», «самолет»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Ведение теннисного мяча клюшкой по прямой, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Лошадки»
Январь	**33-34**	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек. + 30 сек., через 30 сек. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька», «самолет»	«Уголок на кольцах»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревновании «Игры - эстафеты»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (3-4 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ведение теннисного мяча клюшкой, по прямой, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 1минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 2 минуты	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Переворот вперед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Метание предметов в 2 горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние -	Игра сотрудничество «Найди пару»

		восстановления ходьбой					2,5м)	
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 1.5минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
Февраль	**41-42**	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (3-4 повторов)	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение складочка	Лазание по шведской стенке Переворот в перед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2м, расстояние 3м)	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 2 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с зажатым мячом между ног по кругу	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Переворот в перед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Мыши в кладовой»
	47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 4 пробежек по 10 Сек.	Прыжки на одой ноге (3-4 на каждой ноге)	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Переворот в перед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц		Игра психофизической разгрузки «Мыши в кладовой»

				под музыку		стопы с массажными мячиками		
Март	**49-50**	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку	Игра психофизической разгрузки «Догони мяч»
	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту через 1 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с высоты в обруч h = 25 см	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h = 2м	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 4 пробежек по 15 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Метание предметов на дальность (расстояние 3.5-6.5 м)	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 1.5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо	Игра психофизической разгрузки «Перелет птиц»
Апрель	**57-58**	Непрерывный бег умеренным темпом 1.5 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Игра психофизической разгрузки «Перелет птиц»

				движениями связками под музыку			Расстояние 2-2.5 м	
	59-60	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту через 21минуты восстановления ходьбой	Прыжки в высоту с места h=10-15 см	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»
	61-62	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 4 пробежек по 10 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	63-64	Непрерывный бег равномерным темпом 1.5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Цветные автомобили»
Май	**65-66**	Непрерывный бег равномерным темпом 1.5 минуты	Прыжки с короткой скакалкой	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Мы веселые ребята»
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	Игра соревнование «Игры-эстафеты»

				связками под музыку		с массажными мячиками		
	69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 1.5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по наклонной доске сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Цветные автомобили»
	71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Ловишка с мячом»

3.3.3. Перспективное планирование образовательной деятельности (5-6 лет)

Месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости. Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
Сентябрь	**1-2**	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 3 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение «рыбка», «березка»	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 секунд)		Стретчинг, упражнение «рыбка», «колечко», «березка»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания, ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча	Игра сотрудничество «Части тела»

	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение «рыбка», «колечко»	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра соревнование «Кто быстрее»
Октябрь	**9-10**	Непрерывный бег равномерным темпом 1минуту		Стретчинг, упражнение «рыбка» «корзиночка»,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Подбрасывание мяча вверх и ловля его (в движении)	Игра психофизической разгрузки «С кочки на кочку»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальн ое препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат»	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ведение мяча бегом, бросок. Передача баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача	Игра психофизической разгрузки «С кочки на кочку»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Не оставайся на земле»
Ноябрь	**17-18**	Непрерывный бег умеренным темпом 1минуты		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ведение мяча, огибая конусы бегом, бросок	Игра сотрудничество «Охотники и зайцы»

	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Игры – эстафеты»
	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.40см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Лазание по веревочной лестнице. Вис на канате	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Декабрь	**25-26**	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Ведение мяча передача мяча в парах на месте и на ход	Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»

	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Кувырок вперед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Владение мячом, ведение теннисного мяча клюшкой. в прямом направлении	Игра сотрудничество «Охотники и зайцы»
	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Кувырок назад на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
Январь	**33-34**	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Игры – эстафеты»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с Движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Лиса в курятнике»

	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Упражнение колесо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
Февраль	**41-42**	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.40см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение «шпагат», «складочка»	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Упражнение «колесо»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

		минуты восстановления ходьбой	приземления					
	47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одой ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед, назад на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Лиса в курятнике»
Март	**49-50**	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Догони мяч»
	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгиван ия из приседа (лягушка) с продвижение м вперед 5 метров	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»
	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 4 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 2 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Мышеловка»
Апрель	**57-58**	Непрерывный бег умеренным темпом 3минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Догони мяч»
	59-60	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижение м вперед 5 метров	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»
	61-62	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

	63-64	Непрерывный бег равномерным темпом 3 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Мышеловка»
Май	**65-66**	Непрерывный бег равномерным темпом 3 минуты	Выпрыгиван ия из приседа (лягушка) с продвижение м вперед 5 метров	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Салки с платочками»
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу	Игра соревнование «Игры - эстафеты»
	69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
	71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Ловишка с мячом»

3.3.4. Перспективное планирование образовательной деятельности (6-7 лет):

Месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно - силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости. Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
Сентябрь	**1-2**	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение «рыбка», «березка»	Ползание на четвереньках по дорожке постеленной на пол	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Карусель с обручем
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 секунд)		Стретчинг, упражнение «рыбка», «колечко», «березка»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Знакомство с мячом, подбрасывания, ловля	Игра сотрудничество «Пустое место»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение «рыбка», «колечко»	Лазание по гимнастической стенке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра соревнование «Кто быстрее»
Октябрь	**9-10**	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания	Игра психофизической разгрузки «Карусель с обручем»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат»	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»

	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуту + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Гонка мячей»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Гонка мячей»
Ноябрь	**17-18**	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра сотрудничество «Пустое место»
	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Игры – эстафеты»
	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтально е препятствие (планка выс.20см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»

	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 34 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Декабрь	**25-26**	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 сек. + 1 мин. умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра сотрудничество «Пустое место»
	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

Январь	**33-34**	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Игры - эстафеты»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Охотники и зайцы»
	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
Февраль	**41-42**	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение «шпагат», «складочка»	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»

	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	«Лягушка на кольцах»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одой ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Гуси-лебеди»
Март	**49-50**	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Охотники и зайцы»
	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивани я из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»

	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Охотники и зайцы»
Апрель	**57-58**	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
	59-60	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс. 20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение «шпагат», «складочка»	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
	61-62	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

	63-64	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	«Лягушка на кольцах»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Май	**65-66**	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивани я из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Не оставайся на земле»
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу	Игра соревнование «Кто быстрее»
	69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
	71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

3.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми: игровой метод(драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно-слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования; метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

3.5. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации образовательной программы по трем модулям созданы все необходимые условия, а именно:

1. музыкальный и спортивный залы;
2. коврики;
3. мячи;
4. обручи;
5. скакалки;
6. фитболы;
7. скамейки;
8. спортивные тренажеры;
9. аудио и видео записи.

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

Рекомендуемый перечень физкультурного оборудования и инвентаря:

№	**Наименование**
	Мячи
1	Для лечебной гимнастики
2	Баскетбольные
3	Волейбольные
4	Футбольные
6	Для дыхания
7	Для балансировки
8	Массажный

9	Резиновые большие
10	Резиновые средние
11	Резиновые маленькие
12	Мячи для метания 1кг.
13	Для настольного тенниса
Лыжи	
14	С ботинками
15	Полумягкое крепление
16	Мягкое крепление
17	Без крепления
18	Лыжные палки
Спортивные доски	
19	Доска для ходьбы
20	Наклонная доска
Спортивные лесенки	
21	Лесенки с крючками
22	Волнистая лесенка для перешагивания
Тренажеры	
23	«Велотренажер»
24	«Штанга»
25	«Беговая дорожка»
26	«Мини твист»
27	«Батут»
Массажеры для ног	
28	Большие
29	Маленькие
30	Коврик для массажа ног
Гимнастическая скамейка	
31	Длинные
32	Короткие
Мешочки с песком	
33	150гр.
34	600гр.
Кубы	
35	Большие
36	Средние
37	Кубики для упр.
39	Погремушки для упр.
40	Пирамиды
41	Цилиндр
42	Ориентиры
Обручи	
43	Большие
44	Маленькие
45	Средние
46	Обручи диаметром 65см
Санки	
47	Пластмассовые
48	Железные со спинкой
Дуги для подлезания	
49	Железные
Гимнастические палки	
50	Деревянные круглые
51	Деревянные плоские

52	Пластмассовые
Гантели	
53	Гантели 0.5кг
54	Гантели 1кг.
55	Скакалки
56	Корзинка для мячей
57	Кегли
58	Бита
59	Канат
60	Сетка волейбольная
61	«Диск здоровья»
62	Тоннель
63	Степы
64	Степ – площадки
65	Красная дорожка для массажа ног
66	Магнитофон
67	Уголок «Здоровья»
68	Шведская стенка
69	Мат
70	Самокат
71	Рулетка
72	Секундомер
73	Динамометр
74	Бубен
75	Кварцевая лампа
76	Огнетушитель
77	Насос
78	Стойка для прыжков в высоту
79	Кольцо для баскетбола
80	Носилки
81	Ракетки
82	Баннер
Флаги	
83	Большие
84	Триколор
85	Маленькие разноцветные

3.6. Диагностический инструментарий

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

И.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

1. Упражнение «Фламинго» 5-7 лет

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее

колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	**8,7 - 12**	**12,1 – 25,0**	**25,1 – 30,2**
девочки	**7,3 – 10,6**	**10,7 – 23,7**	**23,8 - 30**

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

II. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Уровни		5-6 лет	6 -7лет
мальчики	**высокий**	**7 см**	**6 см**
	средний	**2 – 4 см**	**3- 5 см**
	низкий	**Менее 2 см**	**Менее 3 см**
девочки	**высокий**	**8 см**	**8 см**
	средний	**4 –7 см**	**4 - 7 см**
	низкий	**Менее 4 см**	**Менее 4 см**

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритмамузыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Координационные способности.

Челночный бег (с)	**пол**	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
	мальчики	**12,7**	**11,5**	**10,5**
	девочки	**13,0**	**12,1**	**11,0**

3.6. Работа с родителями

Содержание направлений работы с семьей:

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое

здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).

- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др., наносящих непоправимый вред здоровью малыша.
- Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту:

➢ привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;

➢ создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т. д.);

➢ совместное чтение литературы, посвященной спорту;

➢ просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

3.7. Используемые источники

№	Название источника
1.	Образовательная программа МБДОУ «Детский сад №53 «Елочка»
2.	Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Коморовой, М.А. Васильевой
3.	Антонов Ю.Е., Кузнецова Т.Ф. «Здоровый дошкольник»
4.	Аксенова З.Д. «Спортивные праздники в детском саду»
5.	Алябьева Е.А.«Нескучная гимнастика» Тематическая утренняя гимнастика для детей 5-7лет
6.	Бобенкова Е.А. «Игры которые лечат. (Для детей от 5-7 лет)»
7.	Вавилова Е.Н. «Учить бегать, прыгать, лазать, метать»
8.	Власенко Н.Е. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)
9.	Гаврючина Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ»
10.	Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура»

11.	Лосева В.С. «Плоскостопие у детей 6-7 лет (Профилактика и лечение)
12.	Луконина Н. «Физкультурные праздники в детском саду»
13.	Моргунова О.Н. Авт.- сост. «Профилактика плоскостопия и нарушени осанки в ДОУ».
14.	Подольская Е.И. Авт. - сост. «Комплекс лечебной гимнастики для детей 5-7 лет»
15.	Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения дл детей 5-7 лет
16.	Степаненкова Э.Я. Авт.-сост. «Сборник подвижных игр» (для занятий с детьми 2-7 лет)
17.	Щербак Л. П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»
18.	Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»
19.	Харченко Т.И. «Бодрящая гимнастика для дошкольников»