

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новопесчанская средняя общеобразовательная школа»
Бурлинского района Алтайского края

Согласовано:
На педагогическом совете
Протокол № 1 от
29.08.2023г



И.М. Алексеева
«Новопесчанская СОШ»

И.М. Алексеева
И.М. Алексеева
Приказ № 48/1 от 01.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

«Расту сильным, ловким, быстрым»
на 2023-2024г.
срок реализации 1 год

с.Новопесчаное 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№п. /п.	Разделы программы	стр.
	Пояснительная записка.	3
I.	Учебно-тематический план	
1.1.	Современные здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ	8
1.2.	Перспективное планирование программы	10
II.	Содержание тем учебного курса	
2.1.	Организация реализации дополнительной общеразвивающей программы	19
2.2.	Условия реализации программы	
2.3.	Взаимодействие с родителями	
III.	Планируемые результаты освоения программы	
3.1.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	20
IV.	Диагностический инструментарий	
4.1.	Диагностика физической подготовленности воспитанников	22
V.	Информационно-методическое обеспечение	
5.1.	Материально-техническое обеспечение	23
5.2.	Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания	28
	Заключение	31
	Список используемой литературы	32
	Приложение	33

Пояснительная записка

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойкими выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию дошкольников **«Расту сильным, ловким, быстрым»** регулируется документами:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012г. (ред. от 23.07.2013):

«Образовательные программы дошкольного образования разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом соответствующих примерных образовательных программ дошкольного образования.

2. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» определяет структуру и объем образовательной программы, условия ее реализации.

3. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г. определяют требования к организации образовательного процесса.

Программа по физическому развитию дошкольников «Расту сильным, ловким, быстрым» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

Направленность образовательной программы: оздоровительно-развивающая.

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

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

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

Педагогическая целесообразность.

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

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно - пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей дошкольного возраста.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.
- Принцип оздоровительной направленности.

Цель, задачи программы

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

Задачи программы:

Оздоровительные:

Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.

Формировать правильную осанку и укрепление всех групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитывать положительные черты характера.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

Отличительные особенности программы «Расту сильным, ловким, быстрым» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию, элементы психогимнастики; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

Планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Краткий анонс диагностического инструментария для оценивания результатов реализации программы

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

Возрастной состав участников программы

Возраст детей: программа рассчитана на детей дошкольного (3-7 лет). Количество детей в группе от 10 до 15 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей групп при отсутствии медицинских противопоказаний.

Сроки реализации: программа рассчитана на один год обучения.

Требования развивающей предметно-пространственной среды

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение

активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативной;
- 5) доступность;
- 6) безопасной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предмето-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправности и сохранности материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Мощный обогащающий фактор детского развития - социокультурное окружение и предметно-пространственная среда

Базисные компоненты развивающей предметной среды включают не только групповые помещения, но и другие функциональные пространства, к числу которых относится физкультурный зал учреждения.

Физкультурное оборудование, сосредоточенное в нем, способствует развитию у детей основных движений, и позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки. Оборудование, объединяющее физкультуру с игрой, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Занятия по образовательной области «Физическое развитие» в хорошо оснащенном физкультурном зале, где имеется весь спортивный инвентарь, который должен быть в зале для проведения непосредственно-образовательной деятельности (шведская стенка, обручи, гимнастические палки, мячи, гантели, набивные мячи, маты, а также тренажеры).

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

I. Учебно-тематический план

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате-малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и при оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с Речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от Интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, Педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед Проведением процедуры
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Гимнастик ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с Плоскостопием и в качестве профилактики болезней

Перспективное планирование программы

Сентябрь	
<p>1. Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, парами. Скрестный шаг. «Холодно – Горячо». Движение на ягодицах вперед. Ходьба «Паучок».</p> <p>2. Основная часть: Отрывание пяток от пола. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую–укрепление мышц ног. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка». Лежа на спине: упражнение «Велосипед». Кувырок назад ,в группировке.</p> <p>3. Массаж позвоночника: Лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p>Силовые упражнения: Отжимание от пола. Прыжок назад, руки в упоре на полу. Упражнение на веревочной лестнице.</p> <p>5. Игры: 1.Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться. 2. Спокойная игра:«У кого мяч?».</p>	<p>1. Вводная часть: Ходьба змейкой по диагонали. Ходьба на коленях, на 4–сели. Ходьба цепочкой. «На параде»-«В разведке». «Воротики».</p> <p>2. Основная часть: Упражнения на лавочках: Выпады в стороны, ладонь на пол. Выбрасывание ног на пятки. Ноги на лавку, наклон в сторону. «Угол». «Рыбка». Отжимание, руки на лавке. Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Силовые упражнения: упражнение на веревочной лестнице. Упражнение на канате: «Позвонив колокол». Кувырок через голову вперед.</p> <p>4. Массаж головы: «Моем голову». Пальцы граблями, чешем голову. Догонялки. Расчесываем.</p> <p>5. Игры: Подвижная игра:«Мы веселые ребята». «Пингвины»-прыжок с мешочком. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.</p>

Октябрь

1. Вводная часть:

Ходьба парами.
Ходьба по скамейке на носках. В полуприсяде, боком.
Прыжок с лавочки и на лавочку. Боковой галоп.

2. Основная часть:

Упражнения на ковре:
«Сядь между пяток».
«Угол».
«Угол на пол».
«Сядь из положения лежа».
Кувырок назад.
Прыжок назад, руки в упоре.
«Лодочка»-лежа на животе.
«Корзинка».

3. Силовые упражнения:

«Угол»-упражнение на гимнастической стенке.
«Мешок»-висим на гимнастической стенке.
«Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя.

4. Массаж шеи:

Поглаживаем шею.
Вытягиваем.
Ласково похлопываем.

4. Любуютсяшейей.

Игры:

Подвижная игра:«Не оставайся на полу».
Подвижная игра:«Не попадись».
Игра малой подвижности:«У кого мяч?»

1. Вводная часть:

Расчетна1и2.
«Тачки».
«Воротики».
Семенящий бег.
Ползание:«Крокодил».

2. Основная часть:

Упражнения в парах:
«Руки вверх»-стоя спиной друг к другу.
«Наклон в сторону»-руки сцеплены в локтях.
«Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе.
Одновременно поднимаем ноги.
«Велосипед».
«Лотос».
Перекаты со спины на живот. Прыжки в парах.

Дыхательное упражнение.

3. Силовые упражнения:

«Лошадка» - перетягивание в парах. Лазание по канату–закрепить технику лазания.
Укрепление мышц рук.

4. Массаж живота:

Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони.
Нажимаем на живот пальцами.

5. Игры:

Подвижная игра:«Ловишки–перебежки».
Игра малой подвижности:
«Затейники».

Ноябрь

<p>1. Вводная часть: Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба на пятках, носках. «Гуси». «Воротики». «Змейка».</p> <p>2. Основная часть: С мячом: «Мяч вокруг себя». Передача мяча под ногой. Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно). Мяч вперед–лежа на животе. Катание мячей ногой. Бросание и ловля мяча из руки в руку.</p> <p>3. Силовые упражнения: Метание: «Метко в цель» -р -3м.отплеча. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком Перед ловлей.</p> <p>4. Массаж спины: «Качалка». «Велосипед».</p> <p>5. Игры: Подвижная игра: «Охотники и зайцы». Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</p>	<p>1. Вводная часть: Ходьба. Пересчет. Построение. Ходьба «ухватиком». Ходьба по камешкам. «Кошечки». Три шага, «кружение», три шага.</p> <p>2. Основная часть: С косичкой: «Косичка вверх»- потягивание. «Выпады вперед»-удержаться на носках. Стоя на коленях В–поднимаем косичку, ногу. Сидя на пятках В–«Волна». Поднимаем косичку ногами. «Кувырок назад»-косичка под коленом.</p> <p>3. Силовые упражнения: Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками. «Крокодил».</p> <p>4. «Массаж рук»: «Моем руки». «Стираем белье». «Трем мочалкой». «Стряхиваем воду».</p> <p>5. Игры: Подвижная игра: «Мороз–Красный нос». Игра малой подвижности: «У кого мяч?».</p>
Декабрь	

<p>1. Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, парами. Скрестный шаг. «Холодно – Горячо». Движение на ягодицах вперед. Ходьба «Паучок».</p> <p>2. Основная часть: Отрывание пяток от пола. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка». Лежа на спине: упражнение «Велосипед». Кувырок назад, в группировке.</p> <p>3. Массаж позвоночника: Лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p>Силовые упражнения: Отжимание от пола. Прыжок назад, руки в упоре на полу. Упражнение на веревочной лестнице.</p> <p>5. Игры: 1. Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться. 2. Спокойная игра: «У кого мяч?».</p>	<p>1. Вводная часть: Ходьба змейкой по диагонали. Ходьба на коленях, на 4-сели. Ходьба цепочкой. «На параде»-«В разведке». «Воротники».</p> <p>2. Основная часть: Упражнения на лавочках: Выпады в стороны, ладонь на пол. Выбрасывание ног на пятки. Ноги на лавку, наклон в сторону. «Угол». «Рыбка». Отжимание, руки на лавке. Упражнение на дыхании.</p> <p>3. Силовые упражнения: упражнение на веревочной лестнице. Упражнение на канате: «Позвони в колокол». Кувырок через голову вперед.</p> <p>4. Массаж головы: «Моем голову». Пальцы граблями, чешем голову. Догонялки. Расчесываем.</p> <p>5. Игры: Подвижная игра: «Мы веселые ребята». «Пингвины»-прыжок с мешочком. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.</p>

Январь

1. Вводная часть:

1. Ходьба в колонне.
2. Построение через середину на две команды.

2. Разминка:

1. Сжимание и разжимание пальцев.
2. «Бабочки».
3. «Лягушки».
4. «Машина».
5. «Паучок».

3. Игры-эстафеты:

1. «Построй крепость».
2. «Прыжки в парах».
3. «Чья тачка первая».
4. Мяч над головой.
5. Перетягивание каната.
6. Достань снежинку.

4. Танцуем под музыку:

Дети изображают любого зверя под музыку.

Создать радостное настроение от игр-эстафет, желание победить.

Февраль	
<p>1. Вводная часть: Ходьба по диагонали. Ходьба и бег врассыпную. Упражнение «Воротики». Упражнение «Кошечки». Дыхательное упражнение: «Ежик».</p> <p>2. Основная часть: На лавочках: «Лебедушка»-стоя на лавках. «Гребцы»-сидя на лавках. «Угол»-ноги на лавке. «Рыбка»-лежа на лавке на животе. Прыжок назад, руки на лавке. Упражнение на внимание.</p> <p>3. Работа на снарядах: Поднимись на канате вверх. «Кольцо» - упражнение на кольцах. Руки держат кольцо, ноги в кольцах. Прогнуться.</p> <p>4. Массаж шейных позвонков.</p> <p>Игры: Подвижная игра:«Хитрая лиса». Игра малой подвижности: «Мяч водящему».</p>	<p>1. Вводная часть: Игра:«Клетка». Игра:«Ждут нас быстрые ракеты». Дыхательное упражнение.</p> <p>2. Основная часть: «Котята на скамейках»: «Покажите свои лапы». «Угол»-носки оттянуты. «Рыбка»-лежа на животе. «Кушаем рыбу». «Испугались мышку». «Ловим мышку». Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Силовые упражнения: «Кошечка»-ходьба по лавочке. Спрыгивание с лавочки. Проползем под лавочкой.</p> <p>4. Массаж шейных позвонков: «Буратино»длинным носом рисует– «Солнышко»,«Морковку», «Дерево». Мягкие круговые движения.</p> <p>5. Игры: Подвижная игра:«Ловишки парами». Игра малой подвижности: «Пробеги неслышно».</p>

Март	
<p>1. Вводная часть: Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы. Ползание по - пластунски. Движение вперед на ягодицах. Движение вперед с живота на спину. Три шага – кружение.</p> <p>2. Упражнение в упорах: «Сядь между пятками». «Достань пятки». «Кошка сердитая и ласковая». «Ласточка»-выбрасывание ноги. «Лебедушка». Прыжок назад.</p> <p>3. Силовые упражнения: «Лошадка»-один тянет вперед. «Медведи»-на стопах и ладонях. «Пройди и не упали»-на лавочке.</p> <p>4. Массаж лица: Лепим красивое лицо: Поглаживание. Надавливание. Рисуем брови.</p> <p>5. Игры: Подвижная игра:«Пожарные на учении». Игра малой подвижности:«Мяч водящему».</p>	<p>1. Вводная часть: Ходьба, взявшись за руки. Ходьба на носках, руки вверх. «Лошадка»-высоко поднимаем ногу. Бег и ходьба, не размыкая круга.</p> <p>2. Упражнения в кругу: Поднимание, опускание рук. Наклоны в стороны. Сидя ноги углом, ноги к полу. «Нажимаем на педали». Сесть из положения лежа. Кувырок назад. «Корзинка». «Мостик». Дыхательное упражнение.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика: Дышим только животом. Дышим только грудью. Набрали много воздуха и долго держим. Положение «энергия из космоса».</p> <p>4. Игры: Подвижная игра:«Собери бусы». Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</p>

Апрель	
<p>1. Вводная часть: Ходьба змейкой. Скрестный шаг. Ходьба по - гусиному. «На параде», «В разведке». Семенящий бег, и бег с откидыванием ног.</p> <p>2. Упражнения с мешочком: «Бег мешочка вокруг себя». Подними мешочек ногами. Бросание и ловля мешочка. Пронеси мешочек на вытянутой руке. Перебрось мешочек из руки в руку(из положения, лежа на животе). Встать и поднять мешочек высоко(из положения, сидя, ноги скрестно).</p> <p>3. Упражнение в метании: «Кто попадет в колодец?». «Чей мешочек дальше». «Поймай мешочек».</p> <p>4. Массаж ушных раковин: Щиплем уши. Потягиваем вверх, вниз, в сторону. Поглаживание ушей внутри.</p> <p>5. Подвижные игры: «Мышеловка». «Карусель».</p>	<p>1. Вводная часть: Ходьба по одному, ходьба парами. «На ходулях». «Лошадки»-высоко поднять ногу. «Лягушки»-прыжки с прод. вперед. Перекаты с пятки на носок.</p> <p>2. Упражнения с веревкой: «Веревка над головой»-стоя. Из положения на коленях–веревка вверх. Сидя ноги прямо–веревка высоко. Веревка за пятки. Присесть и поднять веревку одной рукой. Сидя. Ноги за веревку и обратно. Перешагни через веревку, опираясь на руки.</p> <p>3. Упражнения в равновесии и ловкости: Ходьба по веревке, лежащей на полу. Перешагивание через веревку, не выпуская её из рук. Проползи парами под веревкой, не касаясь её.</p> <p>4. Игры: Подвижная игра: «Удочка». Игра малой подвижности:«Что изменилось».</p>

Май

1. Вводная часть:

1. Разминка:

1. Ходьба змейкой.
2. Пролезание в тоннель.
3. Прыжки «Лягушонок»-руки, ноги.
4. Ползание «Крокодил».
5. Дыхательное упражнение: «Дровосек».

2. Игры–эстафеты:

1. «Пожарные на учении».
2. «Кто быстрее сорвет банан».
3. «Чья тачка быстрее».
4. «Пингвины».
5. «Прыжки парами».

3. Танцуем под музыку:

Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга–чанга».

4. Упражнение на дыхание.

II. Содержание тем учебного курса

Организация реализации дополнительной общеразвивающей программы

Время проведения Программы в режиме дня-во вторую половину дня в пятницу, 1 раз в неделю по 30 мин. Количество занятий – 36 в год.

Условия реализации программы

Программа рекомендована воспитателям, работающим с дошкольниками.

Занятия по Программе дополняют содержание основной образовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

Взаимодействие с родителями

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, и социальное развитие ребенка.

Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.

Обучение родителей конкретным приемами методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания ит. д.) .

Ознакомление родителей с лечебно – профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

III. Планируемые результаты освоения программы

3.1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования Стандарта к результатам освоения Программы, представленных в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей (законных представителей), обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры для детей старшей группы):

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями(1–2 раза в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах)

Здорового образа жизни(правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- Знает о значении и для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- Имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- Имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты30см,прыгать в длину с места(не менее80см),с разбега (не менее100см),в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-умеет лазать по гимнастической стенке(высота2,5м) с изменением темпа;

-умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4м,сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояниебм). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-умеет ходить и бегать легко, ритмично ,сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое,ч етверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-участвуетвспортивныхиграхиупражнениях,виграхсэлементамисоревнования,играх- эстафетах. Формирование потребности совершенствовании:

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

Целевые ориентиры для детей подготовительной к школе группы):

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями(1раз в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

Развитие физических качеств(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- Может прыгать на мягкое покрытие(с высоты до 40см);
- Мягко приземляться;
- Прыгать в длину с места(на расстояние не менее100см);
- С разбега(180см);
- В высоту с разбега(не менее 50см)–прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- Может перебрасывать набивные мячи(вес 1кг);
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5м;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12м;
- Метать предметы в движущуюся цель;
- Ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- Плавает произвольно на расстояние 15м;
- Проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта(овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта(городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям(городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

IV. Диагностический инструментарий

4.1. Диагностика физической подготовленности воспитанников

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

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

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

V. Информационно – методическое обеспечение

Материально – техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка. Более подробно оснащение описано в паспорте физкультурного зала.

ПАСПОРТ Физкультурного зала

I. Технические характеристики спортивного зала

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь(кв.м)	50 кв.м.
Освещение искусственное	светильники
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Пожарный выход	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	норма

II. Технические характеристики спортивной площадки

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь(кв.м)	
Беговая дорожка (10м,30м)	отсутствует
Футбольное поле	отсутствует
Баскетбольная площадка	отсутствует
Волейбольная площадка	отсутствует
Уголок метания	есть
Уголок для упражнения равновесия	есть
Уголок для упражнений с прыжками	есть

III. Использование

График работы	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница – 07.30 – 18.30
Мероприятия	Утренняя гимнастика, фронтальные занятия, подгрупповые занятия, индивидуальные занятия, занятия кружка, развлечения и праздники, Свободная деятельность.

IV. Задачи:

1. Укреплять здоровье детей средствами физической культуры.
2. Формировать устойчивые навыки в основных видах движений, совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать физические качества.
3. Прививать гигиенические навыки, приёмы закаливания; содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.
4. Овладевать элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений, о значении физкультурных пособий.

5. Формировать интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

V. Оснащение кабинета

Инфра структура предметно–развивающей среды физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно–игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Укреплять здоровье детей; ➤ Развивать двигательные навыки и физические качества; ➤ Расширять двигательный опыт; ➤ Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; ➤ Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; ➤ Оптимизация режима двигательной активности; ➤ Повышать интерес к физическим упражнениям; ➤ Расширять круг представлений о Разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с Различными способами метания	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развивать глазомер; ➤ Закреплять технику метания; ➤ Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам Разного вида в соответствии с возрастом и Программой	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Обучать технике прыжков; ➤ Развивать силу ног, прыгучесть; ➤ Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; ➤ Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений.
Коррекционно - профилактическая зона	Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в Ослабленном организме	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Содействовать профилактике и Развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров и использования нестандартного оборудования; ➤ Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины По средством использования тренажеров и физических упражнений; ➤ Обучать овладению навыками

		Само оздоровления.
Зона релаксации	Формирование благоприятного психо-эмоционального состояния	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления используя «сухой бассейн», гимнастические коврики, зрительные ориентиры, соответствующую музыку.
Зона профессиональной деятельности	Повышение профессионального уровня	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Изучать новинки методической литературы; ➤ Составлять планы, конспекты занятий, праздников ,развлечений и др. ➤ Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

Материально–техническая база

Содержание кабинета	
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Рабочая программа. ✓ Методическая литература; ✓ Перспективные планы работы по разделам «Программы»; ✓ Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений; ✓ Материал для работы с родителями; ✓ Документация кружковой работы; ✓ Комплексы корригирующих упражнений; ✓ Картотеки: подвижных игр, сюжетных картинок по летним и зимним видам спорта, упражнений на расслабление, психокоррекционных игр и упражнений, схем оборудования и упражнений, игр малой подвижности, утренней гимнастики, дыхательных упражнений, конспекты занятий.
Документация	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Списки детей с подготовительной и специальной физкультурной группой, часто болеющих детей; ✓ Индивидуальные образовательные маршруты(ИОМ) ✓ Перспективные планы работы по всем возрастным группам; ✓ Конспекты праздников и развлечений; ✓ Консультации для родителей; ✓ Листы взаимодействия с воспитателями; ✓ Акты и инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности.
Методическая литература	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. [Текст]: учебно-методическое пособие/ М.М. Борисова.-М.: Обруч, 2014.-256с. ✓ Борисова, М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. [Текст]/ М.М. Борисова.-М.:МОЗАЙКА_СИНТЕЗ,2014.-48с. ✓ Васильева, Н.М. Интеграция образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура» в практике работы

детского сада с бассейном. [Текст] /под ред.Н. М. Васильевой— М.: Буки-Веди, 2013.— С.34-36.

- ✓ Мулаева, Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Текст]: учебно-методическое пособие/ Н.Б. Мулаева- СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС»,2010-160с.
- ✓ Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию детей в детском саду[Текст]/ под ред., Т.И. Осокиной Е.А. Тимофеевой Т.Л. Богинной.- М.: Просвещение, 1991.- 32с.
- ✓ От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) [Текст]/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Глушковой, Г.Н. Поташовой – М.: Обруч, 2015.– 368с.
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.[Текст]/ Л.И. Пензулаева - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.[Текст]/ Л.И. Пензулаева-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-128с.
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. [Текст]/ Л.И.Пензулаева-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.
- ✓ Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7лет. [Текст]/под ред. Л.И.Пензулаевой - М.: Мозаика-Синтез, 2010.- 64с.
- ✓ Пишикова, Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. [Текст]/ под ред.Н.Г. Пишиковой - М.: Скрипторий, 2008.- 108с.
- ✓ Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия 3-4 лет. Конспекты занятий. [Текст]/ Л.И. Пензулаева -М.: Мозайка-Синтез, 2009.- 80с.
- ✓ Перспективное планирование воспитательно–образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Первая младшая группа. [Текст]/авт.– составитель Т.И. Кандала[и др.]– Волгоград: Учитель, 2012. –116с.
- ✓ Перспективное планирование воспитательно –образовательного процесса по программе «От рождения до школы»под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Вторая младшая группа.[Текст]/авт. – составитель.Т.И. Кандала [и др.]– Волгоград:Учитель,2012.-114с.Перспективное планирование

	<p>воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Средняя группа. [Текст]/авт. – составитель. Т.И. Кандала [и др.]– Волгоград: Учитель, 2012. – 113с.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Перспективное планирование воспитательно –образовательного прещесса по программе «От рождения до школы»под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Старшая группа [Текст]/авт.– составитель.Т.И. Кандала[и др.]– Волгоград: Учитель, 2012. – 158с. ✓ Перспективное планирование воспитательно –образовательного процесса по программе «От рождения до школы»под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Подготовительная группа [Текст]/ авт. – составитель. Т.И.Кандала [и др.] – Волгоград: Учитель, 2012.–169с. ✓ Рыбак, М.В., Глушкова, Г.В., Поташова, Г.Н. Раз, два, три, пльви...: [Текст]: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений /М.В.Рыбак, Г.В. Глушкова, Г. Н. Поташова – М.: Обруч, 2010.– 208с. ✓ Соколова, Л.А. Детские олимпийские игры. [Текст]/ Л.А. Соколова.-Волгоград: Учитель, 2013- 78с. ✓ Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. [Текст]/авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.- 144 с. ✓ Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7лет. [Текст]/авт.-сост.Е.И.Подольская.–2-еизд.-Волгоград: Учитель, 2012.-183с. ✓ Семинович, А.Е. Подвижные игры для детей: Опыт поколений [Текст]/авт.- сост. А.Е Семинович,Н.А.Горбунова. -М: Сфера. 2009-128с. ✓ Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. [Текст]/ Э.Я Степаненкова. -М.: Мозаика- Синтез, 2011. -144с. ✓ Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр [Текст]/Э.Я. Степаненкова. – Москва: Мозайка-Синтез, 2008-201с. ✓ Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. [Текст]/Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – Москва: Мозайка-Синтез, 2011-78с.
--	--

Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

В соответствии с ФГОС материально-техническое обеспечение Программы включает в себя перечень используемых Программ, технологий, пособий, необходимых для реализации Программы. Учебно-методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании.

<p>Программы, технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»</p>	<p>Борисова, М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. [Текст]/ М.М. Борисова.- М.:МОЗАЙКА_СИНТЕЗ,2014.-48с.</p> <p>Васильева,Н.М.Интеграция образовательных областей«Здоровье»и «Физическаякультура»впрактикеработыдетскогосадабассейном.[Текст] /подред.Н.М.Васильевой—М.:Буки-Веди,2013.—С.34-36.</p> <p>Мулаева, Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников.Текст]:учебно-методическоепособие/Н.Б.Мулаева-СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС»,2010-160с.</p> <p>Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию детей в детском саду[Текст]/ подред.,Т.И. ОсокинойЕ.А.ТимофеевойТ.Л. Богинной.- М.: Просвещение, 1991.- 32с.</p> <p>От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) [Текст]/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Глушковой, Г.Н. Поташовой – М.: Обруч, 2015.– 368с.</p> <p>Патрикеев, А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа [Текст]/под ред. А.Ю. Патрикеев - В.: Учитель, 2014.-215с.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.[Текст]/ Л.И. Пензулаева - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.</p> <p>ПензулаеваЛ.И.Физическаякультуравдетскомсаду.Системаработывстаршей группе.[Текст]/ Л.И Пензулаева-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-128с.</p> <p>ПензулаеваЛ.И.Физическаякультуравдетскомсаду.Системаработывподготовительной к школегруппе.[Текст]/ Л.И.Пензулаева-М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2012.- 112с.</p> <p>Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. [Текст]/под ред. Л.И.Пензулаевой - М.: Мозаика-Синтез, 2010.- 64с.</p> <p>Пишикова, Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. [Текст]/ под ред.Н.Г. Пишиковой - М.: Скрипторий, 2008.- 108с.</p> <p>Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия 3-4 лет. Конспекты занятий. [Текст]/ Л.И. Пензулаева -М.: Мозайка-Синтез, 2009.- 80с.</p> <p>Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Первая младшая группа. [Текст]/авт.– составитель Т.И. Кандала[и др.]– Волгоград: Учитель, 2012. –116с.</p> <p>Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой,М.А.Васильевой,Вторая младшая группа.[Текст]/авт.– составитель.Т.И.Кандала[идр.]–Волгоград:Учитель,2012.-114с.</p>
--	---

	<p>Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Средняя группа. [Текст]/авт. – составитель. Т.И. Кандала [и др.]– Волгоград: Учитель, 2012. –113с.</p> <p>Перспективное планирование воспитательно – образовательного прещесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Старшая группа [Текст]/авт.– составитель.Т.И. Кандала[и др.]– Волгоград: Учитель, 2012. – 158с.</p> <p>Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Подготовительная группа [Текст]/ авт. – составитель. Т.И.Кандала [и др.] – Волгоград: Учитель, 2012.–169с.</p> <p>Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр [Текст]/Э.Я. Степаненкова. – Москва: Мозайка-Синтез, 2008-201с.</p> <p>Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. [Текст]/Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – Москва: Мозайка-Синтез, 2011-78с.</p> <p>Формирование здорового образа жизни у дошкольников 5-7 лет. Шорыгина, Т.А. Беседа о здоровье. Методическое пособие [Текст]/ под ред.Т.А. Шорыгиной. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 65с.</p>
--	---

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала

Оборудование физкультурного зала		
Тип оборудования	Наличие	Кол-во
Для проведения праздников, гимнастики, игр	✓ Музыкальный центр	1
	✓ Магнитофон	1
	✓ Бубен	3
Для ходьбы, бега, равновесия	✓ канат	1
	✓ скамья	2
	✓ тренажеры: «Беговая дорожка»	3

Для прыжков	<ul style="list-style-type: none"> ✓ скакалка ✓ гимнастические маты 	15 1
Для катания, бросания, ловли	<ul style="list-style-type: none"> ✓ обручи (большие, малые) ✓ мячи резиновые малые(10см) ✓ мячи резиновые средние(15см) ✓ 	10/12 25 25
Для ползания, лазания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Гимнастическая стенка ✓ Модульное оборудование 	1 1 ком
Атрибуты для подвижных и спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> ✓ мячи баскетбольные ✓ футбольный мяч ✓ комплекты для спортивных эстафет и ОВД. 	1 3 3
Для ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ палки гимнастические ✓ гантели ✓ гири ✓ кубики пластмассовые ✓ флажки ✓ «Султанчики» ✓ Скакалки ✓ кегли 	25 40 20 30 45 25 16 40
Нестандартное оборудование	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Мешочки с песком 	20

Заключение.

Хороший фундамент общей физической подготовленности позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Списки спользуемой литературы

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

Приложение 1.

Индивидуальная карта

Физической подготовленности

Фамилия, Имя(ребёнка) ребёнка

Возраст

Дата обследования

Наименование показателя	Единица измерения	Результат
Показатели двигательной активности во время тестирования		
Время бега на 10 м схода	с	
с		
Время бега на 30 м со старта		
Время челночного бега (3x10 м)		
Бег на выносливость: дистанция; продолжительность	м мин.	
Длина прыжка с места	см	
Длина прыжка с разбега	см	
Высота прыжка вверх с места	см	
Прыжки через скакалку	количество	
Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя	см	
Бросок теннисного мяча	м	
Подбрасывание и ловля мяча	количество	
Отбивание мяча от пола	количество	
Статическое равновесие	с	
Подъём из положения лежа на спине	количество	
Наклон вперед из положения стоя на скамейке	см	
Показатели двигательной активности на физкультурных занятиях		
Объём (количество движений)	Движения	
продолжительность	Мин.	
интенсивность	Движения, Мин.	
Объём (количество движений)	Движения	
продолжительность	Мин.	
интенсивность	Движения Мин.	

