

РАССМОТРЕНА:
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 40 - ЦРР»
г.Тобольска
Протокол от 03.09.2018 № 2

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МАДОУ «Детский сад № 40 - ЦРР»
г.Тобольска
от 03.09.2018 № 96

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Занимательная физкультура»
(для детей 4-5 лет)

Автор программы
Плесовских Н.Н.,
инструктор по физической культуре

Тобольск 2018г

Содержание

Целевой раздел.

Пояснительная записка.....	3
Возрастные особенности детей 4-5 лет.....	4
Цель и задачи программы.....	5
Содержательный раздел.....	6
Содержание программы.....	6
Учебно-тематический план.....	6
Календарный план.....	6
Методические рекомендации.....	7
Оценочные мероприятия.....	8
Планируемые результаты.....	8
Перспективный план работы.....	9
Организационно-педагогические условия.....	16
Форма и режим занятий.....	17
Сведения о педагогах.....	18
Материально техническая база.....	19
Список литературы.....	19
Приложение	20

Целевой раздел

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Как помочь ребенку, не лишая его главной биологической потребности в движении, развить умственные способности? В этом поможет увлекательная и занимательная деятельность, содержащая интересные двигательные задания, игровые образы, сюрпризные моменты. В программе представлены различные здоровьезберегающие технологии: фитбол -гимнастика, стретчинг, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, беседы о здоровье. Никакой скуки, никаких монотонных движений.

Занимательная физкультура - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА:

- Укрепить иммунитет и реже болеть
- Развить силу, выносливость, ловкость
- Получить заряд бодрости и активности
- Познакомиться с новыми друзьями и подружками
- Приобщиться к культуре спорта и активного образа жизни
- С удовольствием и весельем провести свободное время.

На занятиях нет физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. Кроме того, в некоторые спортивные секции, например, по спортивной или художественной гимнастике, берут далеко не всех детей. На занятиях все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя. Яркие и позитивные эмоции, радость от преодоления трудностей и препятствий, интересное общение и новые друзья – это еще неполный список того, что ожидает маленького спортсмена. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Цель: Развитие физических, коммуникативных качеств, укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку;
2. Содействовать профилактике плоскостопия;
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве;
4. Обогащать двигательный опыт ребенка.

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

Предполагаемые результаты на конец года для детей 4 – 5 лет

- Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и коммуникативных качеств у детей, имевших низкий уровень их развития;
- Стабилизация эмоционального фона у детей;
- Снижение заболеваемости;
- Потребность в ведении здорового образа жизни.

В умственном развитии — умение мыслить, анализировать, рассчитывать

В нравственном развитии — формирование личности и характера человека

В эстетическом развитии — осознания красоты вещей

В социальном развитии — умения налаживать контакты в обществ

Содержательный раздел

Программа направлена на выявление и развитие способностей каждого ребёнка, на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностной ориентации, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Учебно -тематический план

Темы -	Количество занятий
Стретчинг –	16
Фитбол	-
Дыхательные упражнения	8
Подвижные игры	16
Игровой самомассаж	10
Игровые упражнения	20
Контрольно проверочные	1
Показательные	1
Итого	72

Календарный план

Месяц	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
сентябрь	2	6
октябрь	2	8
ноябрь	2	8
декабрь	2	6
январь	2	6
февраль	2	8
март	2	8
апрель	2	8
май	2	6
Итого		72

Краткие методические рекомендации

Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Улучшает настроение,

поднимать самооценку, создавать ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Подвижные игры – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы. Оказывают благотворное влияние на психическую деятельность.

Дыхательные упражнения - комплекс упражнений, позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода. Способствуют более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок. Содействуют снижению утомляемости и повышению концентрации внимания.

Пальчиковая гимнастика – это инсценировка каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков. Способствуют развитию речи, творческому мышлению. Активизируют моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться.

Релаксационная гимнастика – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения. Способствует снятию напряжения мышц после физической нагрузки.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Способствует формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивать навык собственного оздоровления

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и диагностика:

- Развитие физических качеств: силы, физической работоспособности, гибкости, координации).
- Укрепление мышечного корсета (формирование правильной осанки).

Диагностика проводится два раза в год: начало – сентябрь, конец – май (срез по оценке физических параметров).

Гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре.

Координация – челночный бег.

Силу – прыжок в длину с места.

Оценочные мероприятия

Оценка эффективности программы:

- Личностный критерий (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению)
- Критерий спортивного совершенства (владение необходимыми знаниями и навыками)
- Динамика начальной и конечной диагностики физического развития ребенка

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа взрослого. Нарушает правила в играх с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе

предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушении правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предполагаемым, особенно новым упражнениям.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями упражнений в самостоятельную деятельность

Перспективное планирование занятий кружка в средней группе:

Сентябрь (ср.гр)	1	2	3	4
Задачи	Обеспечить тренировку всех систем и функций организма, через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь. Способствовать формированию у детей таких физических как ловкость, развитие координации, быстрота реакции в работе с мячом; Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве		«Цветные шарики» «Осень –весна»	«Светофор»	«К своим флажкам»
Дыхательные упражнения		«Радуга обними меня»	«Ежик»«Воздушный шар»	«Подыши одной ноздрей»
Профилактика ОДА		«Встань прямо»	«Кошечка»	«Велосипед»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика		Массаж ушей;	Массажист; Свинки.	Крокодил
Выносливость		«Кошка и мышки» Поменяйтесь местами»	«Найди свой домик»	«Карусель»
Сила		-мишень-корзина -брось- поймай	-поймай мяч	-горизонтальная мишень
Ловкость		«Не замочи ноги» «Кегли»	«Прыгай дальше»	«Катание обручей»
Координация		«Охотник и зайцы» «Море волнуется»	«Совушка»	«Ровным кругом»
Стретчинг		«Котята и ребята»	«Наседка и цыплята»	«Котята и щенята»
Релаксация		"Звери и птицы спят"	"Волшебный сон"	"Все умеют"

				танцевать"
--	--	--	--	------------

Октябрь (ср.гр)	1	2	3	4
Задачи	<p>Воспитывать у детей интерес к занятиям дыхательной гимнастики. Воспитывать умения работать по сигналу в коллективе Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастическому обручу. Закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Учить детей играть коллективно, уметь принимать правильное решение в сложных ситуациях. Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп</p>			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	Слушай внимательно	Найди и промолчи	Ты играй, играй, играй про предмет не забывай»	«Слушай звук»
Дыхательные упражнения	«Ладшки»	«Пагончики»	«Кошка»	«Насос»
Профилактика ОДА	«Самолёт»	«Посмотри на стопы»	«Рыбка»	«Ножницы горизонтальные»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Шла купаться черепаха;	Муха;	Чтобы уши не болели;	Неболея;
Выносливость	«Становись -разойдись	«Угадай»	«Мышеловка»	«Быстрее по местам»
Сила	-поймай мяч	-горизонтальная мишень	-играй, но мяч не теряй	-через обруч(тоннель)
Ловкость	«Катание обручей»	«Игра с мячом парой»	«Весёлые воробышки»	«В обруч»
Координация	-кружение в обе стороны(присесть)руки на поясе, руки в стороны.	-подпрыгивание на 2-х ногах(с поворотом туловища вправо-влево, кругом).	-подпрыгивание на одной ноге на месте(с продвижением вперёд).	-прыжки на 2-х ногах с поворотом туловища вправо-влево на 90*, 180*.
Стретчинг	проползи по мостику	-кролики	-качели	-с мячом под дугу
Релаксация	"Рыбки"	"Молчок"	Овощи"	"Сказка"

Ноябрь (ср.гр)	1	2	3	4
Задачи	способствовать хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка, развитие его адаптационных возможностей;			

	Учить детей стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, присесть и встать сохраняя правильную осанку Учить детей принимать правильное исходное положение с предметами и без них Формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	«Покажи не ошибись»	«Хлопок – ходьба, Свисток –остановка»	«Рюкзачок бежит по кругу»	«Запомни движение»
Дыхательные упражнения	«Обними плечи»	«Повороты головы»	«Ушки»	«Перекаты»
Профилактика ОДА	«Окошко»	«Как стоять»	« В лесу»«Крылышки»	«Садись – ложись»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Петушок;	Лук;	Ежик;	На крылечке;
Выносливость	-собери флажки	-будь внимателен	-лошадки	-догони соперника
Сила	прыжок в длину с места толчком обеих ног через ров(ширина 60-70см.),	прыжок в глубину с невысокого предмета(высота 20).	-прыжки в глубину с высоты (30см).	- прыжки с высоты-40см
Ловкость	«В обруч»	«Ударь в бубен»	«Зайка»	«Ловко и быстро»
Координация	«Не урони мешочек»	«Сделай фигуру»	«Найди себе пару»	«Автомобили»
Стретчинг	-кто быстрее доползёт до бубна	«проползи в тоннель»	«Не задень верёвку»	«Рыбка»
Релаксация	"Волшебный сон"	"Осанка"	"Я на солнышке лежу	"Я солнышко"

Декабрь (ср.гр)	1	2	3	4
Задачи	Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). Развитие воображения через особые формы двигательной активности детей, воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизованности Совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком Научить детей подтягивать живот. Развивать мышцы живота и спины			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	«Запомни свое место»	«Запомни порядок»	«Услышь своё имя»	«День и ночь»
Дыхательные упражнения	«Спящий котенок» Вдох через нос, выдох через рот	«Роза» медленный вдох –пауза – медленный выдох	«Ветер» медленный вдох, выпячивая живот – пауза – полный выдох через	«Жук» вдох через нос –пауза –выдох «ж-ж-ж»

	ПФ		рот	
Профилактика ОДА	«Лодочка»	«Достань колено»	«Мах ногой назад»	«Книжечка»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Моем трубочиста;	Зайкин огород;	Слон;	Хлопушка;
Выносливость	«С кочки на кочку»	«Из следа в след»	«Из кольца в кольцо»	«Кузнечик»
Сила	«Прыгни лучше»	«Муравьишки»	«Не задень»	«Жучки на брёвнышке»
Ловкость	-прыжковая эстафета	занимай стул	-кто быстрее пролезет в мешок	-кто быстрее выдернет скакалку
Координация	«Бездомный заяц»	«Успей пробежать»	«Мышеловка»	«Из кружка в кружок»
Стретчинг	- «собачка» - виляет хвостиком	-«лодочка»	- «укрепи спинку»	- «укрепи животик»
Релаксация	"Все умеют танцевать"	"Рыбки"	«Молчок»	"Сказка"

Январь (ср. группа)	1	2	3	4
Задачи.	Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь. Способствовать формированию у детей таких физических как ловкость, развитие координации, быстрота реакции в работе с мячом; Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве		«Зима -лето»	"Прыжок - поворот"	«К своим кубикам»
Дыхательные упражнения»		«Воздушный шар»	«Бегемотик»	«Ромашки»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика		«Крылышки»	"Свинки"	Шла купаться черепаха;
Профилактика ОДА.ОРУ		Свинки.	"Покачай малышку"	«Самолёт»
Выносливость		Поменяйтесь местами»	"Карусель"	«лошадки»
Сила		-брось- поймай	Пресс из	«Прыгни лучше»

			положения лежа в сед	
Ловкость		«Кегли»	«Челночок»	«Позвони в колокольчик»
Координация		«Море волнуется»	"Паучок"	"Раки"
Стретчинг		«Кошки-мышки»	«Корзинка»	«Не задень веревочку»
Релаксация		"Ленивый барсучок"	"Волшебный сон"	«Я на солнышке лежу»

Февраль (ср. группа)	1	2	3	4
Задачи.	Развивать положительный интерес к физическим упражнениям с использованием различных предметов. Формировать способность передвигаться с предметами и между ними с сохранением правильной осанки. Развивать способность к расслаблению			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	Покажи — не ошибись	Кто быстрее	«Мешочек на голове» (путешествие по залу)	«Пробеги с мешочком на голове»
Дыхательные упражнения	«Свечка»	«Мыльные пузыри»	«Гуси»	«Маятник»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Петушок;	Лук;	Ежик;	На крылечке;
Профилактика ОДА.ОРУ	Х. боком по шнуру	Х. на месте не отрывая носка от пола	«Проверь осанку у стены»	«Лодочка»
Выносливость	«По следам»	«Собери кегли»	«Собери кубики на скамейке»	«Догони свою пару»
Сила	Метание мешочка Мишень корзина	Метание мешочка Мишень островок	Метание из – за головы двумя руками.	Метание из – за головы через шнур
Ловкость	«Не замочи ноги»	«Займи свободный стул»	«Кто быстрее выдернет скакалку»	«Наступи змее на хвост»
Координация	«Поймай комара»	Канатоходец	Гусеница	Делай одновременно
Стретчинг	проползи по мостику	«Лодочка»	«Рыбка»	«Собачка виляет хвостиком»
Релаксация	"Рыбки"	"Ленивый барсучок"	"Звери и птицы спят"	«На полянке»

Март (ср. группа)	1	2	3	4
Задачи.	Развивать самостоятельность при выполнениях упражнений с предметами. Развивать способность к саморегуляции физических нагрузок. Закреплять способность к взаимодействию при выполнении физических упражнений.			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	«Перебежки по цвету»	«Играй про предмет не забывай»	«Займи свободный остров»	Назови предмет по цвету, красный? – мяч, обруч...
Дыхательные упражнения	«Ёжик»	«Регулировщик»	«Лягушка»	«Я расту»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	«Лошадка»	«Ворона»	«Смешинка»	«Зевота»
Профилактика ОДА.ОРУ	Гимнастический ролик	Гимнастический ролик	Гимнастический ролик	Гимнастический ролик
Выносливость	«Становись - разойдись»			
Сила	Проползи по мостику	С мячом под дугу	Перепрыгни через ручей	Удочка
Ловкость	«Катание обручей»	«Кегли»	«Не замочи ноги»	«Прыгай дальше»
Координация	«Вращай одновременно»	«Охотник и зайцы»	«Совушка»	«Ровным кругом»
Стретчинг	«Книжечка «	«Поворот»	«Потянись к носку»	«Садись – ложись»
Релаксация	"Звери и птицы спят"	"Волшебный сон"	"Все умеют танцевать"	"Звери и птицы спят"

Апрель (ср. группа)	1	2	3	4
Задачи.	Закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Учить детей играть коллективно, уметь принимать правильное решение в сложных ситуациях. Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	«весна - лето»	«Цветные шарики»	«Светофор»	«К своим флажкам»

Дыхательные упражнения	«Насос» «Лес» «Море»	«Собачка»	«Аист»	«Песенка ветра»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Свинки.	Массаж ушей;	Массажист;	Крокодил
Профилактика ОДА.ОРУ	«Крылышки»	«Встань прямо»	«Кошечка»	«Велосипед»
Выносливость	Поменяйтесь местами»	«Кошка и мышки»	«Найди свой домик»	«Карусель»
Сила	-брось- поймай	-мишень-корзина	-поймай мяч	-горизонтальная мишень
Ловкость	«Кегли»	«Не замочи ноги»	«Прыгай дальше»	«Катание обручей»
Координация	«Море волнуется» -кружение в обе стороны(присесть)руки на поясе, руки в стороны.	«Охотник и зайцы»	«Совушка»	«Ровным кругом»
Стретчинг	«Кошки-мышки»	«Котята и ребята»	«Наседка и цыплята»	«Котята и щенята»
Релаксация	"Ленивый барсучок"	"Звери и птицы спят"	"Волшебный сон"	"Все умеют танцевать"

Май (ср. группа)	1	2	3	4
Задачи.	<p>Воспитывать умения работать по сигналу в коллективе Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастическому обручу. Закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Учить детей играть коллективно, уметь принимать правильное решение в сложных ситуациях. Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп</p>			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве		Найди и промолчи «Слушай звук»	Ты играй, играй, играй про предмет не забывай»	«Слушай звук»
Дыхательные упражнения		«Погончики»	«Кошка»	«Насос»
Игровой самомассаж Пальчиковая		Муха;	Чтобы уши не болели;	Неболеяка;

гимнастика				
Профилактика ОДА.ОРУ		«Посмотри на стопы»	«Рыбка»	«Ножницы горизонтальные»
Выносливость		«Угадай»	«Мышеловка»	«Быстрее по местам»
Сила		-горизонтальная мишень	-играй, но мяч не теряй -поймай мяч	-через обруч(тоннель)
Ловкость		«Игра с мячом парой»	«Весёлые воробышки»	«В обруч»
Координация		-подпрыгивание на 2-х ногах(с поворотом туловища вправо-влево, кругом)	-подпрыгивание на одной ноге на месте(с продвижением вперёд).	-прыжки на 2-х ногах с поворотом туловища вправо-влево на 90*, 180*.
Стретчинг		-кролики	-качели	-с мячом под дугу
Релаксация		"Молчок"	Овощи"	"Сказка"

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Сведения о педагогах.

Данную программу реализует Плесовских Наталья Николаевна, инструктор по физической культуре . Педагогический стаж 26 лет.

Образование - высшее педагогическое. Квалификационная категория - высшая.

Форма и режим занятий.

Программа рассчитана для детей в возрасте от 4 до 5 лет.

Учебная программа рассчитана на 72 часа.

Программа предполагает проведение 2 занятия в неделю.

Длительность одного учебного часа – 20 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 72 занятия

Структура проведения занятия:

Этапы	Содержание	Время
Подготовительная	Ходьба и бег с заданием на развитие внимания и ориентировки в пространстве	5

Основная	Комплекс точечного массажа. ОРУ для профилактики нарушений ОДА, Игры для развития физических качеств.	10
Заключительная	Подвижная игра. Упражнения на гибкость. Упражнения на дыхание. Подведение итогов.	5
Итого		20

Виды занятий

1. Комплекс занятий по основным видам движений
2. Коррекционно-оздоровительные занятия
3. Игровые – соревновательные занятия
3. Контрольно – проверочные занятия.

Коррекционно – оздоровительные занятия

1. «50 оздоровительных упражнений для красивой осанки», «На здоровье», комплекс «Тянись выше», комплекс «Буратино», комплекс «Фитбол» данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки

Вводная часть – ходьба и бег с различным положением рук и ног, перестроение в три колонны, либо в круг

Подготовительная часть – ходьба по ребристым дорожкам, самомассаж пальцев рук, гимнастика для глаз

Основная часть – упражнения: «Пружинки», «Качели», «Самолетик», «Оловянный солдатик», «бабочка», «Неваляшка», «Рыбка», «Вертолетик», «Мятник», «Стульчик», «мячик», «Резинка», «Кошечка», «Мельница»

Заключительная часть – релаксация.

2. Игровые занятия – основаны на подвижных играх.

Вводная часть – ходьба и бег в разных направлениях, ходьба и бег с остановкой и выполнением заданий, медленный бег

Основная часть – «Игровая мозаика»: «Овцы и волк», «Защитник», «Гуси летят», «Хлоп, хлоп убегай», «Ежик и мыши» - комплекс из подвижных игр с мячом - игры которые лечат (с подрезанием, на равновесие, лазание)

Заключительная часть – игра малой подвижности

Контрольно-проверочные занятия

1. Вводная часть – ходьба и бег с выполнением заданий, ОРУ

2. Основная часть - гибкость – наклон вперед из положения, стоя на опоре;

Координация – челночный бег; силу – прыжок в длину с места.

3. Заключительная часть – дыхательная гимнастика Темы изучаются по принципу усложнения. При успешном усвоении темы, осуществляется переход к изучению следующей. При этом периодически в течении курса освежаются знания, изученных тем у детей. Два раза в год проводятся контрольные занятия по проверке усвоения изученного материала. В конце учебного года проходят открытые занятия с родителями. На занятиях создается определенный эмоциональный настрой, атмосфера радости. Игровой подход, как основа обучающей деятельности выражается во включении игровых элементов в каждое занятие.

Материально- техническое обеспечение программы.

Специально оборудованный спортивный зал с необходимым спортивным инвентарем и оборудованием: волнистая тактильная дорожка, дуги для подлезания, колесо д/отжимания, кольцеброс наклонный с кольцами, кубики, массажная дорожка, мячи, футбол– мячи, обручи, палки гимнастические короткие, скакалки, флажки на палках, ленточки на кольцах, тактильная дорожка "Водяная лилия", труба для пролезания, скамейки гимнастические, стойки для прыжков, набор "Универсальный" спортивно-игровой, цветные речные камешки (оборудование на равновесие).

Список литературы:

- 1.Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2006.
- 2.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
- 3.И.В. Стародубцева ,Т.П. Завьялова. Познавательные процессы: от теории к практике.
4. Л.В.Останко. «50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша»- Литера 2010г -32с.
- 5.Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
- 6.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004. – 128 с.
- 7.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 101 с.

Приложение:

Таблицы оценок физической подготовленности дошкольников.

Половозрастные показатели

1. Развитие скоростных способностей у детей 4-7 лет

Бег 30 м (с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	8,6-8,1	8,7-9,2	9,3-10
	Д	8,9-8,4	8,9-9,5	9,6-10,2
5	М	8,2-7,9	8,3-8,8	8,9-9,2
	Д	8,7-8,3	8,8-9,3	9,4-9,8
6	М	7,2-7,0	7,5-7,3	7,6-7,8
	Д	7,5-6,0	7,8-7,5	7,8 и более
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

2. Развитие общих координационных способностей (КС)

Челночный бег 3x5;3x10 м (с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 (3x5)	М	7,1-8,8	8,9-9,7	9,8-10,4
	Д	7,8-8,9	9,0-9,8	9,9-10,7
5-6	М	10,3 и менее	10,4-12,9	13,0 и более
	Д	10,5 и менее	10,6-12,9	13,0 и более
7	М	10,1-10,5	10,5-12,1	12,1-12,5
	Д	10,9-11,1	11,2-12,4	12,4-12,7

3. Развитие гибкости

Наклон вперед (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	от +4 до +6	от +2 до +3	от +1 до -3
	Д	от +6 до +10	от 3 до 5	от +2 до -2
5	М	от +6 до +9	от 3 до +4	от +3 до -4
	Д	от +8 до +11	от +7 до +5	от +4 до -1
6		от +9 до +13	от -2, до +8	от -6,0 до -2,99
7	М	от +7 до +10	от +5 до +7	от -5 до +4
	Д	от +9,0 до +10,6	от +2 до 9,0	от +1 до -3

4. Развитие скоростно-силовых способностей у детей 5-7 лет

Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	81-90	70-80	60-70
	Д	81-93	68-80	55-67
5	М	108-110	104-107	100-103
	Д	102-104	98-101	95-97

6	М	123 и более	119-122	116-118
	Д	120 и более	115-119	111-114
7	М	127,5-135,2	96,2-127,4	96,2-88,4
	Д	121,5-128,4	93,5-121,4	86,0-93,4

Метание мешочка (150-200 г) правой и левой рукой вдаль (м)

Возраст, лет	Пол	Рука	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	правая	3,7-4,1	3,1-3,6	2,5-3,0
		левая	3,4-3,0	2,9-2,5	2,4-2,0
	Д	правая	3,1-3,4	2,7-3,0	2,4-2,6
		левая	2,8-2,6	2,1-2,5	1,8-2,0
5	М	правая	5,2-5,7	4,5-5,1	3,9-4,4
		левая	5,2-4,7	4,6-3,0	2,9-2,4
	Д	правая	4,0-4,4	3,5-3,9	3,0-3,4
		левая	3,5-3,3	3,2-2,8	2,7-2,5
6-7	М	правая	7,3-7,5	7,0-7,2	6,7-6,9
		левая	6,0 и более	5,8-6,0	5,8 и менее
	Д	правая	4,6 и более	4,0-4,6	4,0 и менее
		левая	4,5 и более	4,0-4,4	3,9 и менее

Подъем туловища в сед (раз за 30с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	12 и выше	9-10	6-8
	Д	11 и выше	7-8	3 и ниже
5	М	13 и выше	10-11	6 и ниже
	Д	12 и выше	9-10	5 и ниже
6	М	15 и выше	11-12	7 и ниже
	Д	13 и выше	10-11	6 и ниже
7	М	16 и выше	12-13	8 и ниже
	Д	15 и выше	11-12	7 и ниже

Границы нормальных вариантов массы тела при разном росте у детей 4 лет

Варианты роста	Мальчики		Девочки	
	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
Ниже среднего	94**	От 12,8 до 16,6	93**	От 12,4 до 16,7
	95	От 13,1 до 16,9	94	От 12,7 до 17,0
	96	От 13,5 до 17,3	95	От 13,0 до 17,3
	97	От 13,8 до 17,6	96	От 13,3 до 17,6
	98	От 14,2 до 18,0	97	От 13,6 до 17,9
Средний	99	От 14,5 до 18,3	98	От 13,9 до 18,2
	100	От 14,8 до 18,6	99	От 14,2 до 18,5
	101	От 15,2 до 19,0	100	От 14,5 до 18,8
	102	От 15,5 до 19,3	101	От 14,8 до 19,1
	103	От 15,9 до 19,7	102	От 15,1 до 19,4
	104	От 16,2 до 20,0	103	От 15,4 до 19,7
	105	От 16,6 до 20,4	104	От 15,7 до 20,0
	106	От 16,9 до 20,7	105	От 16,0 до 20,3
	107	От 17,2 до 21,0	106	От 16,3 до 20,6
	108	От 17,6 до 21,4	107	От 16,6 до 20,9
	109	От 17,9 до 21,7	108	От 16,9 до 21,2
Выше среднего	110	От 18,2 до 22,0	110	От 17,5 до 21,8
	111	От 18,6 до 22,4	111	От 17,8 до 22,1
	112	От 18,9 до 22,7	112	От 18,1 до 22,4
	113	От 19,3 до 23,1	113	От 18,4 до 22,7
	114	От 19,6 до 23,4	114	От 18,7 до 23,0
Высокий	115	От 19,9 до 23,7	115	От 19,0 до 23,3
	116	От 20,3 до 24,1	116	От 19,3 до 23,6
	117	От 20,6 до 24,4	117	От 19,6 до 23,9
	118	От 21,0 до 24,8	118	От 19,9 до 24,2
	119	От 21,3 до 25,1	119	От 20,2 до 24,5

Границы нормальных вариантов массы тела при разном росте у детей 5 лет

Варианты роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
Ниже среднего	100	от 14,4 до 19,5	97	от 13,4 до 19,4
	101	от 14,7 до 19,8	98	от 13,8 до 19,8
	102	от 15,1 до 20,2	99	от 14,2 до 20,2
	103	от 15,4 до 20,5	100	от 14,6 до 20,6

	104	от 15,7	до 20,8	101	от 15,0	до 21,0
Средний	105	от 16,4	до 21,5	102	от 15,4	до 21,4
	106	от 16,7	до 21,8	103	от 15,8	до 21,8
	107	от 17,0	до 22,1	104	от 16,2	до 22,2
	108	от 17,4	до 22,5	105	от 16,6	до 22,6
	109	от 17,7	до 22,8	106	от 17,0	до 23,0
	110	от 18,0	до 23,1	107	от 17,4	до 23,4
	111	от 18,4	до 23,5	108	от 17,8	до 23,8
	112	от 18,7	до 23,8	109	от 18,2	до 24,2
	113	от 19,0	до 24,1	110	от 18,6	до 24,6
	114	от 19,4	до 24,5	111	от 19,0	до 25,0
	115	от 19,7	до 24,8			
Выше среднего	116	от 20,0	до 25,1	112	от 19,4	до 25,4
	117	от 20,3	до 25,4	113	от 19,8	до 25,8
	118	от 20,7	до 25,8	114	от 20,2	до 26,2
	119	от 21,0	до 26,1	115	от 20,6	до 26,2
	120	от 21,3	до 26,4	116	от 21,0	до 27,0
	121	от 21,7	до 26,8			
Высокий	122	от 22,0	до 27,1	117	от 21,4	до 27,4
	123	от 22,3	до 27,4	118	от 21,8	до 27,8
	124	от 22,7	до 27,8	119	от 22,2	до 28,2
	125	от 23,0	до 28,1	120	от 22,6	до 28,6
	126	от	23,3 до 28,4	121	от 23,0	до 29,0