

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 5-6 лет)

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

Тобольск 2018г

Содержание

Целевой раздел.

Пояснительная записка.....	3
Возрастные особенности детей 5 -6 лет.....	4
Цель и задачи программы.....	5
Содержательный раздел.....	5
Содержание программы.....	5
Учебно-тематический план.....	5
Календарный план.....	6
Методические рекомендации.....	7
Оценочные мероприятия.....	8
Планируемые результаты.....	8
Перспективный план работы.....	10
Организационно-педагогические условия.....	19
Форма и режим занятий.....	19
Сведения о педагогах.....	20
Материально техническая база.....	22
Список литературы.....	22
Приложение	23

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 подругами
- 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 5-6 лет

Старший дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах. На этом

возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-6 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость».

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.

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 -группы	старшая
Стретчинг –	6
Фитбол	10
Дыхательные упражнения	8
Подвижные игры	10
Игровой самомассаж	16
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

Фитбол - способствует развитие многих мышц, развитие выносливости и развитие гибкости. Развивает двигательные качества. Развивает и совершенствует координацию движений и равновесие. Укрепляет мышечный корсет, создавая навыки правильной осанки. Нормализует работу нервной системы, стимулирует нервно-психическое развитие.

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

Предполагаемые результаты на конец года для детей 5 – 6 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 обществе

Дети смогут научиться:

- *выполнять несколько дыхательных упражнений;
- *выполнять несколько упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз.
- *сохранять правильную осанку;
- *проявлять творчество в двигательной деятельности;
- *уметь расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки;
- *знать несколько упражнений самомассажа.

Ожидаемые результаты диагностики:

- 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.

Диагностика для выявления физических качеств.

1. Для оценки скоростных способностей (быстроты движений) используется бег 30 м.

2. Для оценки скоростно-силовых способностей (силы мышц верхних и нижних конечностей) используются такие контрольные упражнения как прыжок в длину с места и метание мешочка в даль левой и правой рукой.

3. Для измерения общих координационных способностей в качестве контрольного упражнения используется челночный бег 3x10 м.

4. Для оценки подвижности суставов, в частности, позвоночного столба (гибкости) выполняется наклон вперед из положения стоя на опоре.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

НИЗКИЙ: Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре. Увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

СРЕДНИЙ: Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом.

Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Перспективное планирование занятий кружка в старшей группе:

		2 неделя	3 неделя	4неделя
Сентябрь (старшая группа)	<p>Учить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p> <p>Вызвать интерес к спорту , физической культуре, физическим упражнениям; Помочь детям ближе познакомиться друг с другом, создать обстановку психологического комфорта.</p> <p>Формировать правильную осанку, укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия</p> <p>Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности, повышать мотивацию, побуждать детей сознательно относиться к оздоровительным мероприятиям.</p>			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве		«Становись» (шеренга, колонна, круг..)	« К флажку» Х.с дополнительным заданием: 4 шага с открытыми глазами, 4 шага с закрытыми, сохраняя направление и темп.	«Что изменилось»
Дыхательная гимнастика		Дыхательная гимнастика комплекс №1	Дыхательная гимнастика комплекс №1	Дыхательная гимнастика комплекс №1
Игровой самомассаж Пальчиковая		Слон;	Хлопушка;	Гномик; Зайкин огород;

гимнастика				
Профилактика ОДА, ОРУ		«Корзинка»	«Ванька –встанька» «Любопытный мальчик»	«Любопытный щенок»
Выносливость		«Догони свою пару»	«Парный бег» «Быстро возьми»	«Мы весёлые ребята»
Сила		-«Лягушка и цапля»	-«Пожарные на ученьях»	-«Жуки»
Ловкость		«Забрось в корзину»	«Кто выше подпрыгнет» «Жонглируем мячом»	«Достань до ленточки»
Координация		«Белки, шишки, орехи»	«Ровным кругом» «Сделай фигуру»	«Шире шагай»
Гибкость	-.	-пролезть в обруч грудью вперёд, правым и левым боком.(диаметр 60-100см.).	ползти на четвереньках в сочетании с подлезанием под верёвку, дугу поднятую на высоту 40см, прямо и боком(правым, левым).	-подлезать под верёвку, поднятую на высоту (60см.), не касаясь руками
Релаксация		"Волшебный сон"	"Осанка" "Сказка"	"Я на солнышке лежу"

Октябрь (старшая группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<p>Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.). Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию. Продолжать развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию движений)</p>			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	«У ребят порядок строгий!»	«Вот так позы»	«Чего не стало»	«Что лишнее»
Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика комплекс №2	Дыхательная гимнастика комплекс №2	Дыхательная гимнастика комплекс №2	Дыхательная гимнастика комплекс №2
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Хлопушка;	Гномик;	«Я массажист»	«Массаж ушей»

Профилактика ОДА, ОРУ	«Обезьянка на дереве» С гимнастическим роликом	«Летящая птица» С гимнастическим роликом	«Достань носом колено» С гимнастическим роликом	"Дровокол"С гимнастическим роликом
Выносливость	-полосы препятствий	-упражнения(с мячом, палкой, султанчиками и т.д.)	-прыгни и повернись	-кто скорее преодолеет препятствие
Сила	-«С кочки на кочку»	-«Кто скорее до флажка»	-«Карлики и великаны»	-«Кто скорее прыжками к флажку»
Ловкость	«Кто выше подпрыгнет»	«Гонка мячей»	«Достань до ленточки»	«Вышибалы»
Координация	«Зеркало»	«Караси»	«Музыканты»	«Паук и мухи»
Гибкость	«С мячом под дугой»	«Медведи и пчёлы» -проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу.	«Музыкальные змейки»	«Хитрая лиса»
Релаксация	"Волшебный сон"	"Все умеют танцевать"	"Рыбки"	"Молчок"

Ноябрь (ст. группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка. Закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении. Повторение упражнений без изменения и с изменениями Формирование умений и навыков действовать в коллективе сверстников;			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	Проговорить движения и направление выполняемых действий(вправо, влево, вверх, вниз и т.д.)	Запомнить и назвать предметы, изображенные на картинках, разложенных по ходу движения.	До начала занятия вспомнить содержание предыдущего занятия (как называлась игра, кто победил, и т.д.)	«Наступалки»
Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика комплекс №2а	Дыхательная гимнастика комплекс №2а	Дыхательная гимнастика комплекс №2а	Дыхательная гимнастика комплекс №2а
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Муха;	Чтобы уши не болели;	Неболейка;	Умывалочка;

Профилактика ОДА, ОРУ	«Вверх –вниз» парами Фитбол	«Пальцы ног ходят в гости» Фитбол	«Чей толчок сильнее» Фитбол	«На лодке» Фитбол
Выносливость	-упражнения(с мячом, палкой, султанчиками и т.д.)	-прыгни и повернись	-кто скорее преодолеет препятствие	«Прокати и не потеряй свой мячик»
Сила	прыжок из круга в круг.	-прыжки с ноги на ногу.(4-6м)	-прямой галоп, боковой галоп, по кругу, в сторону.	-прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом
Ловкость	прыжковая эстафета	-не оступись	-волшебная скакалка	кто сделает меньше прыжков
Координация	-быстро переложи мяч	пронеси не разлей	принеси игрушку	-перелезь через бревно
Гибкость	-качели	-с мячом под дугу	-крутая горка	-кто быстрее
Релаксация	Ленивый барсучок"	Звери и птицы спят"	"Волшебный сон"	Все умеют танцевать"

Декабрь (ст.группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Учить детей самостоятельно ухаживать за руками, применяя используя пальчиковую гимнастику. Тренировка различных навыков в передвижении,Развивать чувство равновесия, умения ориентироваться в пространстве.Развивать внимание, выдержку, терпение.Воспитывать умение действовать в коллективе.			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	«На старт! Внимание! <u>Марш!</u> »ключевое слово марш,вариант(маарковка, Фарш и т.д.)	«Кто быстрее»	«Нос, пол, потолок»	«Шишки, желуди, орехи»
Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика комплекс №3	Дыхательная гимнастика комплекс №3	Дыхательная гимнастика комплекс №3	Дыхательная гимнастика комплекс №3
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Лук;	Ежик;	На крыльчке;	Моем трубочиста;
Профилактика ОДА,ОРУ	"Толстый и тонкий" На стульчиках	"Перекат и подскок" На стульчиках	"Взберитесь на палку" На стульчиках	"Передай мяч ногами" (сидя в шеренге)На стульчиках
Выносливость	«Пустое место»	«Палочка - выручалочка»	«Лошадки»	«Тетери»

Сила	-попади в цель	-волейбол с воздушными шарами	-«Не задень»	- Прыгни лучше»
Ловкость	прокатывание обруча в заданном направлении(змейкой, по диагонали).	-прокатывание мяча(диаметр20-30см.)головкой в положении с опорой на руки и колени	бросание мяча 2-мя руками снизу ,вперёд, вверх, из-за головы, одной рукой от правого и левого плеча и ловля его 2-мя руками(расстояние 1,5м.)	-Бросание мяча от груди 2-мя руками вперёд.
Координация	кружение(в парах, держась за вытянутые руки-переступанием) 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*.360*
Гибкость	- Проползи не урони»	-«Не задень верёвку»		
Релаксация	«Осанка"	"Я на солнышке лежу"	"Я солнышко"	"Я ручеек"

Январь (ст.группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Учить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Вызвать интерес к спорту , физической культуре, физическим упражнениям; .Формировать правильную осанку, укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности, повышать мотивацию, побуждать детей сознательно относиться к оздоровительным мероприятиям.			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве		Х.с дополнительным заданием: 4 шага с открытыми глазами, 4 шага с закрытыми, сохраняя направление и темп.	Наступалки	«Что изменилось»
Дыхательные упражнения		Дыхательная гимнастика комплекс №1	"Пчелка"	Дыхательная гимнастика комплекс №1
Игровой самомассаж		Зайкин огород;	"Строитель"	Гномик;

Пальчиковая гимнастика				
Профилактика ОДА.ОРУ		«Любопытный мальчик»	С кубиком	«Любопытный щенок»
Выносливость		«Быстро возьми»	Бег до корзины за кубиком	«Мы весёлые ребята»
Сила		-«Жуки»	Прыжок через мостик	-«Школа мяча»
Ловкость		«Жонглируем мячом»	"Строитель"	«Достань до ленточки»
Координация		«Сделай фигуру»	"Карусель"	«Шире шагай»
Стрейчинг		-проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу.	"Мостик"	-подлезать под верёвку, поднятую на высоту (60см.), не касаясь руками
Релаксация		"Сказка"	«Осанка»	Я на солнышке лежу

Февраль (ст.группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	<p>Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.). Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию. Продолжать развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию движений) и совершенствовать восприятие цвета и пространства; развивать произвольное внимание, координацию движений.</p>			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	Найди и промолчи сосчитайте и тихо скажите мне, сколько флажков вы нашли».	У ребят порядок строгий	«Нос, пол, потолок»	«Шишки, желуди, орехи»
Дыхательные упражнения	Дышим по-разному».	«Свеча».	«Упрямая свеча».	«Погасит 3,4,5,6,...10 свечей».
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	« Гусь »	« Наши ушки »	« Кто пасется на лугу »	« Божьи коровки »

Профилактика ОДА.ОРУ	«Обезьянка на дереве» С гимнастическим роликом	«Летящая птица» С гимнастическим роликом	«Достань носом колено» С гимнастическим роликом	"Дровокол"С гимнастическим роликом
Выносливость	-полосы препятствий	-упражнения(с мячом, палкой, султанчиками и т.д.)	-прыгни и повернись	-кто скорее преодолеет препятствие
Сила	-«С кочки на кочку»	-«Кто скорее до флажка»	-«Карлики и великаны»	-«Кто скорее прыжками к флажку»
Ловкость	«Кто выше подпрыгнет»	«Гонка мячей»	«Достань до ленточки»	«Вышибалы»
Координация	«Зеркало»	«Караси»	«Музыканты»	«Паук и мухи»
Стрейчинг	«С мячом под дугой»	«Медведи и пчёлы»	«Музыкальные змейки»	«Хитрая лиса»
Релаксация	"Волшебный сон"	"Все умеют танцевать"	"Рыбки"	"Молчок"

Март (ст.группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка. Закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении. Повторение упражнений без изменения и с изменениями Формирование умений и навыков действовать в коллективе сверстников;			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	Проговорить движения и направление выполняемых действий(вправо, влево, вверх, вниз и т.д.)	Запомнить и назвать предметы, изображенные на картинках, разложенных по ходу движения.	До начала занятия вспомнить содержание предыдущего занятия (как называлась игра, кто победил, и т.д.)	«Наступалки»
Дыхательные упражнения	. «Танец живота».	«Узнай по запаху».	« Загони мяч в ворота».	«Погудим».
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	« Утка и кот »	«Дождик»	«Чтобы не зевать от скуки»	«Летели утки»
Профилактика ОДА.ОРУ	«Вверх –вниз» парами	«Пальцы ног ходят в гости»	«Чей толчок сильнее»	«На лодке» Фитбол

	Фитбол	Фитбол	Фитбол	
Выносливость	-упражнения(с мячом, палкой, султанчиками и т.д.)	-прыгни и повернись	-кто скорее преодолеет препятствие	«Прокати и не потеряй свой мячик»
Сила	прыжок из круга в круг.	-прыжки с ноги на ногу.(4-6м)	-прямой галоп, боковой галоп, по кругу, в сторону.	-прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом
Ловкость	прыжковая эстафета	-не оступись	-волшебная скакалка	кто сделает меньше прыжков
Координация	-быстро переложи мяч	пронеси не разлей	принеси игрушку	-перелезь через бревно
Стрейчинг	-качели	-с мячом под дугу	-крутая горка	-кто быстрее
Релаксация	Ленивый барсучок"	Звери и птицы спят"	"Волшебный сон"	Все умеют танцевать"

Апрель (стг.группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни. Способствовать повышению двигательной активности; Способствовать снижению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц;			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	Х.с дополнительным заданием: 4 шага с открытыми глазами, 4 шага с закрытыми, сохраняя направление и темп.	«Становись» (шеренга, колонна, круг..)	« К флажку»	«Что изменилось»
Дыхательные упражнения	«Шаги»	«Обними плечи»	«Насос»	«Ушки»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	« Колобок »	"Мы устали »	« Ладочки »	« Прогулка »
Профилактика ОДА.ОРУ	«Любопытный мальчик»	«Корзинка»	«Ванька – встанька»	«Любопытный щенок»
Выносливость	«Быстро возьми»	«Догони свою пару»	«Парный бег»	«Мы весёлые

				ребята»
Сила	-«Жуки»	-«Лягушка и цапля»	-«Пожарные на ученьях»	-«Школа мяча»
Ловкость	«Жонглируем мячом»	«Забрось в корзину»	«Кто выше подпрыгнет»	«Достань до ленточки»
Координация	«Сделай фигуру»	«Белки, шишки, орехи»	«Ровным кругом»	«Шире шагай»
Стрейчинг	-проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу. -.	-пролезть в обруч грудью вперёд, правым и левым боком.(диаметр 60-100см.).	ползти на четвереньках в сочетании с подлезанием под верёвку, дугу поднятую на высоту 40см, прямо и боком(правым, левым).	-подлезать под верёвку, поднятую на высоту (60см.), не касаясь руками
Релаксация	"Сказка"	"Волшебный сон"	"Осанка"	"Я на солнышке лежу"

Май (ст.группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.). Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию. Продолжать развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию движений)			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	!	«Вот так позы»	«У ребят порядок строгий	
Дыхательные упражнения		. «Топор».	«Ворона».	«Гуси». «Трубач».
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика		Хлопушка;	Гномик; Слон;	« Ладочки »
Профилактика ОДА.ОРУ		"Перекат и подскок" На стульчиках	"Взберитесь на палку" На стульчиках	"Передай мяч ногами" (сидя в шеренге)На стульчиках
Выносливость		«Палочка -	«Лошадки»	«Тетери»

		выручалочка»		
Сила		-волейбол с воздушными шарами	-«Не задень»	- Прыгни лучше»
Ловкость		-прокатывание мяча(диаметр20-30см.)головой в положении с опорой на руки и колени	бросание мяча 2-мя руками снизу ,вперёд, вверх, из-за головы, одной рукой от правого и левого плеча и ловля его 2-мя руками(расстояние 1,5м.)	-Бросание мяча от груди 2-мя руками вперёд.
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*.360*
Стрейчинг		-«Не задень верёвку	-крутая горка	-кто быстрее
Релаксация		"Я на солнышке лежу"	"Я солнышко"	Я ручеек"

Организационно-педагогические условия.

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 5 до 6 лет.

Учебная программа рассчитана на 72 часа.

Программа предполагает проведение 2 занятия в неделю.

Длительность одного учебного часа – 25 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 72 занятия.

Структура проведения занятия:

Этапы	Содержание	Время подг.гр
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.	15
Заключительная	Подвижная игра. Упражнения на гибкость. Упражнения на дыхание. Подведение итогов.	5
Итого		25

Виды занятий

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

Комплекс занятий по основным видам движений

«Будь внимателен к другим» Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение в круг, игра «Ты мой друг и я твой друг!», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, бег с подскоками, бег с ноги на ногу. Основная часть – игры – эстафеты: «Собери аптечку», «Санитары», «Помощь раненому» Заключительная часть – дыхательная гимнастика «Ежики», «Насос» пальчиковая гимнастика – «Проснись, потянись», «Мяч». «Познай себя»

Вводная часть – построение в шеренгу, перестроение в круг, игра «Ты мой друг и я твой друг!», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, бег с подскоками, бег с ноги на ногу. Основная часть – игры – эстафеты: «Я позвоночник берегу», картинки из серии «Познай свое тело» -

рассмотрение схемы человека. Заключительная часть – упражнение «просыпайся, глазок», дыхательная гимнастика «ежики», «насос», пальчиковая гимнастика – «проснись, потянись». «Неуклюжий слон», «Здравствуй солнцу», «Раз и два», данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки.

Вводная часть – ходьба и бег с различным положением рук и ног, перестроение в три колонны, ходьба по ребристым дорожкам, самомассаж пальцев рук, гимнастика для глаз 10 Основная часть – упражнения: «Пружинки», «Качели», «Самолетик», «Оловянный солдатик», «бабочка», «Неваляшка», «Робот», «Фараон», «Мятник», «Стульчик», «Забор», «Резинка», «Кошечка», «Мельница»

Заключительная часть – релаксация.

Коррекционно – оздоровительные занятия

«Бегай, ползай, прыгай», «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, ходьба по ребристым дорожкам, самомассаж пальцев рук, гимнастика для глаз

Основная часть – упражнения: «Пружинки», «Качели», «Самолетик», «Оловянный солдатик», «бабочка», «Неваляшка», «Робот», «Фараон», «Мятник», «Стульчик», «Забор», «Резинка», «Кошечка», «Мельница»
Заключительная часть – релаксация.

Материально-техническое обеспечение программы.

Специально оборудованный спортивный зал с необходимым спортивным инвентарем и оборудованием: волнистая тактильная дорожка, дуги для подлезания, колесо д/отжимания, кольцо брос 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. Деметр Р. Бегай, ползай, прыгай(перевод с немецкого). М. «Физкультура и спорт», 1972.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
4. И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова. Познавательные процессы: от теории к практике.
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, 2008. – 128 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 4-7 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 6 лет

Варианты роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
Ниже среднего	107	от 15,7 до 21,7	108	от 15,9 до 21,9
	108	от 16,1 до 22,1	109	от 16,3 до 22,3
	109	от 16,5 до 22,6	110	от 16,7 до 22,7

	110	от 16,8	до 22,8	111	от 17,1	до 23,1
	111	от 17,3	до 23,2	112	от 17,5	до 23,5
Средний	112	от 17,6	до 23,6	113	от 17,9	до 23,9
	113	от 18,0	до 24,0	114	от 18,3	до 24,3
	114	от 18,4	до 24,4	115	от 18,7	до 24,7
	115	от 18,8	до 24,8	116	от 19,1	до 25,1
	116	от 19,1	до 25,1	117	от 19,5	до 25,5
	117	от 19,5	до 25,5	118	от 19,9	до 25,9
	118	от 19,9	до 25,9	119	от 20,3	до 26,3
	119	от 20,3	до 26,3	120	от 20,7	до 26,7
	120	от 20,7	до 26,7	121	от 21,1	до 27,1
	121	от 21,0	до 27,0	122	от 21,5	до 27,5
	122	от 21,4	до 27,4			
Выше среднего	123	от 21,8	до 27,8	123	от 21,9	до 27,9
	124	от 22,2	до 28,2	124	от 22,3	до 28,3
	125	от 22,6	до 28,2	125	от 22,7	до 28,7
	126	от 22,9	до 28,9	126	от 23,1	до 29,1
	127	от 23,3	до 29,3	127	от 23,5	до 29,5
Высокий	128	от 23,7	до 29,7	128	от 23,9	до 29,9
	129	от 24,1	до 30,1	129	от 24,3	до 30,3
	130	от 24,5	до 30,5	130	от 24,7	до 30,7
	131	от 24,8	до 30,8	131	от 25,1	до 31,1
	132	от 25,2	до 31,2	132	от 25,5	до 31,5