

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 6-7 лет)

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

Тобольск 2018г

Содержание

Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
Возрастные особенности детей 6-7 лет.....	5
Цель и задачи программы.....	5
Содержательный раздел.....	6
Содержание программы.....	6
Учебно-тематический план.....	6
Календарный план.....	6
Методические рекомендации.....	7
Оценочные мероприятия.....	7
Планируемые результаты.....	9
Перспективный план.....	10
Организационно-педагогические условия.....	17
Форма и режим занятий.....	17
Сведения о педагогах.....	17
Материально техническая база.....	20
Список литературы.....	20
Приложение	21

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 – спортивного 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. Упражнения и игры объединены в большие содержательные блоки, условно называемые «школы». «Школа обруча», «Школа скакалки», «Школа детского тира», «Школа игровых поединков». Постепенно переходя из «школы» в «школу», ребенок учится познавать свое физическое и психическое «Я», осваивает необходимые двигательные умения. Если обычные физические упражнения становятся игровыми упражнениями, то они особенно привлекательны для детей, дают им ощущение радости, успеха, помогают выстроить позитивное восприятие мира и самого себя.

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 6-7 лет. Старший дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 7 лет. 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.

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	подготовительная
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 6 – 7 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:

*активно участвовать и организовывать подвижные игры;

* соблюдать правила, осознано действовать в изменяющихся игровых ситуациях;;

*уметь дышать правильно и глубоко, знать несколько дыхательных упражнений;

*знать несколько упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия;

*сохранять правильную осанку;

*проявлять творчество в двигательной деятельности;

*уметь расслаблять и восстанавливать свой организм после физической

нагрузки;

*знать и уметь проводить самомассаж.

Планируемые результаты

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.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

НИЗКИЙ: Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

СРЕДНИЙ: Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей. упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

ВЫСОКИЙ: Ребенок результативно. Уверено, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических

упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Перспективное планирование занятий кружка в подготовительной группе:

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь (подг. группа)	Удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; Дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей Формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества;			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве		«Запрещенная цифра»	«Вверху, внизу» самолет –вверху – подпрыгнуть, муравей – внизу - присесть	«Больше –меньше»
Дыхательная гимнастика		Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка»	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка»	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика		«Дождик»	«Чтобы не зевать от скуки»	«Я массажист»
Профилактика ОДА.ОРУ		Фитбол "Лошадка"	Фитбол "Гусеница"	Фитбол "Медвежонок"
Выносливость		"Выше ноги от земли"	"Ловишка с мешочком на голове"(у всех играющих на голове мешочки)"	"Ловишка на двух половинах"(2 ловишки, зал пополам)
Сила		«Лягушки на болоте»	«Не попадись»	«Попрыгунчики»
Ловкость		«Школа мяча»	«Кегли»	«Кольцо на палочке»
Координация		«Бой петухов»	«Донеси мешочек»	«Не урони шарик»
Стрейчинг		"Ящерица"; "Птица чайка";	"Кораблик"; "Летучая мышь";	"Лодка"; "Страус";

Релаксация		"Звери и птицы спят"	"Волшебный сон"	"Все умеют танцевать"
-------------------	--	----------------------	-----------------	-----------------------

Октябрь (подг. группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Учить детей четко принимать различные и.п., делать упражнения с большой амплитудой движений. Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движений в сопровождении музыки. Развивать умение вспомнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных его частей. Тренировать координацию движений, умение согласовывать свои действия с действиями других участников игр.			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	«Тихая охота»	«Машины и пешеходы»	«Успей хлопнуть»	«Отгадай и покажи»
Дыхательная гимнастика	«Любопытная Варвара»	«Ушки»	«Сад-огород»	. «Кошка охотится»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	«Летели утки»	« Гусь »	« Наши ушки »	« Кто пасется на лугу »
Профилактика ОДА.ОРУ	Гимнастический ролик	Гимнастический ролик	Гимнастический ролик	Гимнастический ролик
Выносливость	"Ловишка с обручем"	"Ловишка на четвереньках"	"Ловишка ползком"	"Прыжковые ловишки"
Сила	«Кто больше соберет лент»	«Классы»	«Не замочи ног»	«Не задень»
Ловкость	«Охотники и зайцы»	«Перебежки»	«Накинь кольцо»	«Ловля мячей сачками»
Координация	«Петрушка»	«Большая птица»	«Пройди по лестнице»	«»Присядка»
Стрейчинг	"Маятник"; "Бабочка";	"Морская звезда"; "Рак";	"Лисичка"; "Паучок";	"Месяц"; "Павлин";
Релаксация				

Ноябрь (подг. группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Отрабатывать легкость походки и координацию движений. Воспитывать выносливость, ловкость, быстроту, внимание. Приучать детей контролировать и оценивать свои действия, сравнивая их с действиями других детей. Учить детей самостоятельно находить оптимальный способ действия (самостоятельное решение двигательных задач).			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	«Угадай»	«Замри»	«Представьте себе»	«Придумай и покажи»

Дыхательная гимнастика	Роза и одуванчик	Курочка	Хомячок	Ворона
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	« Божьи коровки »	« Пирог »	« Вот какая борода »	« Жарче, дырчатая тучка »
Профилактика ОДА.ОРУ	"Мостик";	"Кузнечик";	"Собачка"	"Скорпион"
Выносливость	"Ловишканаодной ноге"	"Ловишка по кочкам"	"Ловишка шагом"	"Ловишка со спасением"
Сила	«Зайцы и волк»	«Прыжковая эстафета»	«Лягушки»	«Лиса в курятнике»
Ловкость	«Охотники и куропатки»	«Стрелок»		
Координация	«Петрушка на скамейке»	Х. по шнуру спиной вперед, приставным шагом	«День и ночь»	«Паук и мухи»
Стрейчинг	"Лодка"; "Носорог";	"Качели"; "Веточка";	"Рыбка"; "Улитка";	"Колечко"; "Горка";
Релаксация	"Рыбки"	"Сказка"	"Волшебный сон"	"Молчок"

Декабрь (подг. группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Споосбствовать совершенствованию деятельности основных физиологических сиситем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности, созданию длагоприятных условий для воспитания дружеских отношений в коллективе. Научить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы.			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	«Рыбы, птицы, звери»	«Овощи, фрукты, цветы»	«Земля, воздух, вода»	«Одежда, мебель, посуда»
Дыхательная гимнастика	Дракон	«Сад-огород»	"Брось мячик"	"Строим дом"
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Белый мельник »	«Часовой»	«Наши спинки»	« Лиса »
Профилактика ОДА.ОРУ	Гантели "Черепашка";	Гантели "Волчок";	Гантели "Ванька - Встанька";	Гантели "Ежик";

Выносливость	"Стрелок"	"Скакалка подсекалка"	"Перекинь бревнышко"	"Репка"
Сила	«Удочка»	«Кто скорее»	«Прыжки через верёвку»	«Достань до колокольчика»
Ловкость	«Ловишка с мячом»	«Платочек – летуночек»	«Разноцветный мячик»	«Мяч на большой ладони»
Координация	«Шагай через кочки»	«Жмурки с колокольчиком»	«Дружные пары»	Стянуть на скамейке, подниматься на носки и опускаться
Стрейчинг	"Орешек"; "Зайчик";	"Муравей"; «Лягушка»;	"Флюгер"; "Бег";	"Луна"; "Елочка";
Релаксация	"Звери и птицы спят"	"Ленивый барсучок"	"Все умеют танцевать"	"Волшебный сон"

Январь (подг. группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Учить детей четко принимать различные и.п., делать упражнения с большой амплитудой движений. Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движений в сопровождении музыки. Развивать умение вспомнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных его частей. Тренировать координацию движений, умение согласовывать свои действия с действиями других участников игр.			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве		«Будьте предельно внимательны дети»	Покажи по-разному	Вот так позы
Дыхательная гимнастика		Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка»	«Сад-огород»	. «Кошка охотится»
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика		«Ладочки»	«Часовой»	«Я массажист»
Профилактика ОДА.ОРУ		Фитбол "Ходьба";	Фитбол "Гусеница"	Фитбол "Медвежонок"
Выносливость		«Догони свою пару».	"Ловишка с мешочком на голове"(у всех играющих на голове мешочки"	"Ловишка на двух половинах"(2 ловишки, зал пополам)
Сила		«Кто скорее по дорожке»	перепрыгивания через гимнастическую скамейку на двух	перепрыгивания через гимнастическую скамейку на одной

			ногах,	ноге
Ловкость		«Серсо»	прыгать на месте и одновременно "вести" мяч.	«Кольцо на палочке»
Координация		«Кто дольше на одной ноге»	Послушай, поверь и себя проверь	«Не урони шарик»
Стрейчинг		"Кобра"; "Книжка"	"Кораблик"; "Летучая мышь";	"Лодка"; "Страус";
Релаксация		"Ленивый барсучок"	"Волшебный сон"	"Все умеют танцевать"

февраль (подг. группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Способствовать формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивать навык собственного оздоровления. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	Машины и пешеходы	Ловишки с мячом	Больше — меньше	Запомни свое место
Дыхательные упражнения	Послушаем свое дыхание	Дышим тихо, спокойно и плавно	Подыши одной ноздрей	Воздушный шар
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	« Пирог »	« Вот какая борода »	« Жарче, дырчатая тучка »	« Белый мельник »
Профилактика ОДА.ОРУ	Гимнастический ролик	Гимнастический ролик	Гимнастический ролик	Гимнастический ролик
Выносливость	"Ловишка с обручем"	"Ловишка на четвереньках"	"Ловишка ползком"	"Прыжковые ловишки"
Сила	перепрыгивания через гимнастическую скамейку на двух ногах, с одновременным ведением мяча	– ходьба на руках, толкая руками перед собой мяч.		
Ловкость	«Охотники и зайцы	«Перебежки»	«Накинь кольцо»	«Ловля мячей сачками»
Координация	«Петрушка»	«Большая птица»	«Пройди по лестнице»	«»Присядка»

Стрейчинг	"Маятник"; "Бабочка";	"Морская звезда"; "Рак";	"Лисичка"; "Паучок";	"Месяц"; "Павлин";
Релаксация				

март (подг. группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Способствовать повышению двигательной активности; Способствовать снижению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц; Улучшать настроение, поднимать самооценку, создавать ощущение комфорта и спокойствия в целом.			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве	Узнай фигуру	Пятнашки	Вызови по имени	Волшебная цифра
Дыхательные упражнения	Воздушный шар в грудной клетке	Воздушный шар поднимается вверх	Ветер	Радуга, обними меня
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	Кто пасется на лугу »	«Медведюшка»)	« Подарок маме »	« По таинственной дороге »
Профилактика ОДА.ОРУ	"Мостик";	"Кузнечик";	"Собачка"	"Скорпион";
Выносливость	"Ловишка на одной ноге"	"Ловишка по кочкам"	"Ловишка шагом"	"Ловишка со спасением"
Сила	«Зайцы и волк»	«Прыжковая эстафета»	«Лягушки»	«Лиса в курятнике»
Ловкость	«Охотники и куропатки»	«Стрелок»	«Паучок с воздушным шариком»	«На фитболе сидя без ног»
Координация	Послушай, поверь и себя проверь	Х. по шнуру спиной вперед, приставным шагом	«День и ночь»	«Паук и мухи»
Стрейчинг	"Лодка"; "Носорог";	"Качели"; "Веточка";	"Рыбка"; "Улитка";	"Колечко"; "Горка";
Релаксация	"Рыбки"	"Сказка"	"Волшебный сон"	"Молчок"

апрель (подг. группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Способствовать формированию силы, выносливости, координации движений.			

	ловкости, гибкости. Активизировать дыхание, кровообращение и обменные процессы. Оказывать благотворное влияние на психическую деятельность.			
Игры на внимание, ориентировку в пространстве		Заколдованный шарик	Кто ушел?	Вот так позы
Дыхательные упражнения	«Душистая роза».	«Выдох- вдох».	«Поющие звуки».	«Птица».
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика	« Зайка »	« Плотник »	« Петух »	« Наши ушки »
Профилактика ОДА.ОРУ	Гантели «Черепашка»	Гантели «Волчок»;	Гантели «Ванька – Встанька»;	Гантели «Ежик»;
Выносливость	«Стрелок»	«Скакалка подсекалка»	«Перекинь бревнышко»	«Репка»
Сила	«Удочка»	«Кто скорее»	«Прыжки через верёвку»	«Достань до колокольчика»
Ловкость	« Ловишка с мячом»	«Платочек – летуночек»	«Разноцветный мячик»	«Мяч на большой ладони»
Координация	«Шагай через кочки»	«Жмурки с колокольчиком»	«Дружные пары»	Стянуть на скамейке, подниматься на носки и опускаться
Стрейчинг	«Орешек»; «Зайчик»;	«Муравей»; «Лягушка»;	«Флюгер»; «Бег»;	«Луна»; «Елочка»;
Релаксация	"Звери и птицы спят"	«Ленивый барсучок"	"Все умеют танцевать"	«Волшебный сон"

май (подг. группа)	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи.	Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности, созданию благоприятных условий для воспитания дружеских отношений в коллективе. Научить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы.			
Игры на внимание, ориентировку в		Мы готовимся в поход	Точный поворот Узнай друга	Вот так позы

пространстве				
Дыхательные упражнения		Планета «Сат-Нам»-отзовись!	Язык «трубкой»	Ушки «Весёлые шаги».
Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика		« Наши спинки »	« Ладшки » « Паровоз »	« Прогулка »
Профилактика ОДА.ОРУ		Упражнения парами	Упражнения парами	Упражнения парами
Выносливость		"Скакалка подсекалка"	"Перекинь бревнышко"	"Репка" "Стрелок"
Сила		«Кто скорее»	«Прыжки через верёвку»	«Достань до колокольчика»
Ловкость		«Школа мяча»	«Кегли»	«Кольцо на палочке»
Координация		«Бой петухов»	«Донеси мешочек»	«Не урони шарик»
Стрейчинг		"Ящерица"; "Птица чайка";	"Кораблик"; "Летучая мышь";	"Лодка"; "Страус";
Релаксация		"Звери и птицы спят"	"Волшебный сон"	"Все умеют танцевать"

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 6 до 7 лет.

Учебная программа рассчитана на 72 часа.

Программа предполагает проведение 2 занятия в неделю.

Длительность одного учебного часа – 30 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.	20
Заключительная	Подвижная игра. Упражнения на гибкость. Упражнения на дыхание. Подведение итогов.	5
Итого		30

Виды занятий

1. Круговая тренировка.
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 солнце», «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, кольцоброс 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, 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 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 7 лет

Варианты роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
Ниже среднего	112	от 15,2 до 25,4	112	от 15,8 до 25,8
	113	от 15,8 до 26,0	113	от 16,4 до 26,4
	114	от 16,4 до 26,6	114	от 17,0 до 27,0

	115	от 17,0	до 27,2	115	от 17,6	до 27,6
	116	от 17,6	до 27,8	116	от 18,1	до 28,1
Средний	117	от 18,1	до 28,3	117	от 18,7	до 28,7
	118	от 18,7	до 28,9	118	от 19,5	до 29,3
	119	от 19,3	до 29,5	119	от 19,8	до 29,8
	120	от 19,8	до 30,0	120	от 20,4	до 30,4
	121	от 20,4	до 30,6	121	от 21,0	до 31,0
	122	от 21,0	до 31,2	122	от 21,5	до 31,5
	123	от 21,5	до 31,7	123	от 22,1	до 32,1
	124	от 22,1	до 32,3	124	от 22,7	до 32,7
	125	от 22,7	до 32,9	125	от 23,3	до 33,3
	126	от 23,3	до 33,5	126	от 23,9	до 33,9
	127	от 23,9	до 34,1	127	от 24,5	до 34,5
Выше среднего	128	от 24,5	до 34,7	128	от 25,1	до 35,1
	129	от 25,1	до 35,3	129	от 25,6	до 35,6
	130	от 25,7	до 35,9	130	от 26,2	до 36,2
	131	от 26,3	до 36,9	131	от 26,8	до 36,8
	132	от 26,9	до 37,1	132	от 28,0	до 38,0
	133	от 27,4	до 37,6	133	от 28,0	до 38,0
Высокий	134	от 28,0	до 38,2	134	от 28,5	до 38,5
	135	от 28,6	до 38,8	135	от 29,1	до 39,1
	136	от 29,2	до 39,4	136	от 29,7	до 39,7
	137	от 29,7	до 39,9	137	от 30,3	до 40,3
	138	от 30,3	до 40,5	138	от 30,9	до 40,9
	139	от 30,9	до 41,1	139	от 31,6	до 41,6