

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 11 г. Вязьмы Смоленской области

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения центра развития ребенка  
детского сада №11 г.Вязьма Смоленской области  
От «31» августа 2021 г.

Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
детского сада №11  
№ 48/01-08 от 31.08.2021г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности**

**«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст детей: 3 – 7 лет

Срок реализации: 2021 – 2024 уч. год

Автор составитель:

Петрова И. Ю., воспитатель

**Вязьма 2021 г**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	9
3. Содержание учебного плана.....	10
3.1. Младший возраст.....	10
3.2. Средний возраст.....	
3.3. Старший возраст.....	
3.4. Подготовительный к школе возраст.....	
4. Календарный учебный график.....	25
4.1. Младший возраст.....	25
4.2. Средний возраст.....	
4.3. Старший возраст.....	
4.4. Подготовительный к школе возраст.....	
5. Формы контроля и оценочные материалы.....	34
6. Организационно – педагогические условия реализации программы.....	36
6.1. Материально – технические условия.....	36
6.2. Учебно – методическое и информационное обеспечение.....	37

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка «Здоровячок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и рассчитана на детей младшего и старшего дошкольного возраста. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Реализация программы способствует:

- созданию условий для сохранения и приумножения потенциала дошкольников.
- укреплению здоровья детей.
- формированию банка программ для ранней диагностики способных и одаренных детей.

Программа предусматривает одно занятие в неделю.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Рабочая Программа кружка по физической культуре разработана на основе физкультурных занятий «Детский фитнес» Сулим Е.В. ТЦ Сфера, 2015г.

**Направленность программы** физкультурно-оздоровительная.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

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

### **Цель программы:**

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;
- давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

### **Задачи программы:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

**Новизна** данной физкультурно-оздоровительной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности.

Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

### **Отличительные особенности программы:**

Каждое занятие своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость». Индивидуально-дифференцированный подход позволяет детям чувствовать себя социально комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений дает возможность самовыражения. Программа кружка «Здоровячок» разработана с учетом рационального сочетания разных видов занятий и форм двигательной деятельности (различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая, аэробика, степ-аэробика, силовая, дыхательная, стретчинг), а также включения в структуру занятий элементов акробатики, спортивных и подвижных игр. Занятия с элементами фитнеса, и фитнес тренировки, наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Программа кружка «Здоровячок» состоит из двух модулей. Так как обучение детей основным видам движения (ОВД) не должно остаться без внимания.

1. Модуль- традиционные занятия. (проводятся в первые две недели месяца).
2. Модуль- фитнес-занятия. (проводятся на третьей и четвертой неделях).

**Адресат программы:**данная программа составлена для работы с детьми в возрасте 4 – 7 лет, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### *Младшая группа.*

#### Основные виды движений:

Ходьба. Дети умеют ходить на носках, с высоким поднимаем коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

Бег. Умеют бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

Прыжки. Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Прыгать с высоты, прыгать в длину с места.

Катание, бросание, метание. Умеют бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его. Катать мяч друг другу

Ползание, лазание. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке.

Делать правильный хват за перекладину и правильно ставить ноги на неё.

Ползать между предметами.

Упражнения в равновесии. Ходить и бегать на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой.

## **Средняя группа.**

### Основные виды движений:

**Ходьба.** Дети научились координировать движения рук и ног. Использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом.

**Бег.** В беге основное внимание уделять развитию ритмичности. Умеют активно выносить и поднимать бедро, энергично отталкиваться носком.

**Прыжки.** Умеют занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

**Бросание, ловля, метание.** При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча дети должны уметь мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Владеть приёмами ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол).

**Ползание, лазанье.** В средней группе дети должны подлезать под предметы, лазать по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезть с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево).

**Упражнения в равновесии.** В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе

## **Старшая группа**

### Основные виды движений:

**Ходьба.** Дети выполняют все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

**Бег.** Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

**Прыжки.** В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину и высоту с разбега.

**Бросание, ловля мяча, метание.** В старшей группе эти движения усложняются. Ребенок должен уметь дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность, в цель, в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье усложняются. Ребенок должен уметь ползать на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений, пролезать в обруч, лазать по гимнастической стенке разными способами. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

## **Подготовительная группа**

### Основные виды движений:

Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки. В этой группе дети прыгают на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. Ребенок должен уметь бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами, отбивать мяч в движении, бросать его в баскетбольную корзину из разных и. п. с места и в движении.

Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений, варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений.

Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей должны уметь сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом использовать зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов. Поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы).

Итак, двигательные навыки маленьких детей несовершенны. Чем старше ребенок, тем лучше развита координация движений, ловкость, точность, быстрота реакции. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет развивать именно те свойства движений, которые сформированы недостаточно и требуют тренировки.

### **Срок освоения, объем программы, формы и режим занятий**

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 4 года. Общее количество учебных часов– 36 часов в год. Периодичность занятий составляет 1 час в неделю.

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия- от 20 до 35-40 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

*Формы работы с детьми:*

1. НОД
2. «Зверобика»- аэробика подражательного характера; развивает воображение и фантазию.
3. Подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
4. Детская йога.
5. Stepbystep- освоение навыков равновесия.
6. Сюжетно-игровые занятия.
7. Индивидуальная работа.

### **Методика работы с детьми строится на следующих принципах:**

1. Принцип научности.
2. Принцип систематичности.
3. Принцип постепенности.
4. Принцип индивидуальности.
5. Принцип доступности.
6. Принцип учета возрастного развития движений.
7. Принцип чередования нагрузки.
8. Принцип наглядности.
9. Принцип сознательности и активности.

### **Ожидаемые результаты**

В результате обучения по данной программе дети:

- повысят интерес к физкультурным занятиям и здоровому образу жизни;
- разовьют мышечную массу, гибкость, выносливость, скорость, координацию;
- 
- разовьют внимание, память, воображение, умственные способности;
- научатся выражать эмоции и творчество в движении.

## **2. Учебный план**

<b>№</b>	<b>Модули</b>	<b>Средний</b>	<b>Старший возраст</b>	<b>Подготовительный</b>
----------	---------------	----------------	------------------------	-------------------------

п/п		возраст						к школе возраст		
				Всего			Всего			Всего
1	Традиционные занятия			18			18			18
2	Фитнес-занятия			18			18			18
Итого в год				36			36			36
Полный курс обучения										108
Длительность одного занятия с детьми младшего возраста 10-15 мин., среднего возраста 15 – 20 мин, с детьми старшего возраста 20 – 25 мин, с детьми подготовительного к школе возраста 25 – 30 мин										

### 3. Содержание учебного плана

# 1.Модуль.

## Традиционные физкультурные занятия.

### Младшая группа.

1. Тема: «В гости к солнышку»

**Программное содержание:**Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

2. Тема: «Веселые птички»

**Программное содержание:**Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

3. Тема: «Звонкие погремушки»

**Программное содержание:**Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

4. Тема: «Экскурсия в лес»

**Программное содержание:**Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

5. Тема: «Путешествие по городу»

**Программное содержание:**Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

6. Тема: То же

**Программное содержание:**Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

7. Тема: «Веселые самолеты»

**Программное содержание:**Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

8. Тема: «Цветные самолеты»

**Программное содержание:**Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

9. Тема: «Разноцветные платочки»

**Программное содержание:**Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

10.Тема: «Магазин цветных ленточек»

**Программное содержание:**Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

11.Тема: «В гостях у лисы»

**Программное содержание:**Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

12.Тема: «В гостях у зайки»

**Программное содержание:**Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

13.Тема: «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»

**Программное содержание:**Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

14.Тема: То же

**Программное содержание:**Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

15.Тема: Тема: «Поиграем с солнечным зайчиком»

**Программное содержание:**Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

16.Тема: То же

**Программное содержание:**Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

17.Тема: «На солнечной поляночке»

**Программное содержание:**Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

18.То же

**Программное содержание:**Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

**Модуль 2.**

## **Фитнес-занятия. Младшая группа**

**(Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика с мячом,  
художественная гимнастика с лентой и обручем)**

Комплекс 1.

**Программное содержание:**

- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка.

Комплекс 2.

**Программное содержание:**

- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

Комплекс 3

**Программное содержание:**

- формировать навыки и умения правильного выполнения движений;
- учить построениям, соблюдению дистанции во время движения.

Комплекс 4.

**Программное содержание:**

- формировать навыки сохранения правильной осанки;
- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Комплекс 5.

**Программное содержание:**

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и---
- укреплению мышц и связок;

Комплекс 6.

**Программное содержание:**

- совершенствовать функциональные возможности организма;
- упражнять в освоении составных элементов движений.

Комплекс 7.

**Программное содержание:**

- учит ползать на низких четвереньках, толкая перед собой мяч;
- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах.

Комплекс 8.

**Программное содержание:**

- учить правильному исходному положению во время бросания мяча;
- воспитывать волю и терпение.

Комплекс 9.

**Программное содержание:**

- обеспечить высокую двигательную активность, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- воспитывать чувство товарищества, умений действовать в коллективе.

Комплекс 10.

**Программное содержание:**

- обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

Комплекс 11.

**Программное содержание:**

- совершенствовать овладение техникой работы с мячом;
- координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.

Комплекс 12.

**Программное содержание:**

- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- способствовать овладению техникой работы с мячом.

Комплекс 13.

**Программное содержание:**

- развивать физические качества: силу, гибкость;
- повышать умственную и физическую работоспособность.

Комплекс 14.

**Программное содержание:**

- формировать потребность в движении;
- развивать физические качества: силу, гибкость.

Комплекс 15.

**Программное содержание:**

- создавать радостное настроение;
- воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал.

Комплекс 16.

**Программное содержание:**

-развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;

-тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Комплекс 17. Сюжетное занятие с элементами спортивного танца «Веселые рыбки в пруду».

**Программное содержание:**

-продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно;

-учит сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии

-Продолжать работу по укреплению и охране здоровья.

Комплекс 18. Сюжетно-игровое занятие

«В гостях у сказки».

**Программное содержание:**

-учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация.

## 4. Календарный учебный график

### 4.1. Младший возраст

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	«В гости к солнышку»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений.	Наблюдение
2		19.«Веселые птички»	1	. Физ. занятие. Показ выполнения упражнений. Индивидуально-дифференцированный подход	Наблюдение
3		Комплекс 1.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений.	Наблюдение
4		Комплекс 2.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
5	Октябрь	«Звонкие погремушки»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений. Индивидуально-дифференцированный подход	Наблюдение
6		«Экскурсия в лес»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений.	Наблюдение
7		Комплекс 3.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
8		Комплекс 4.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
9		Сюжетно-игровое занятие «В гостях у сказки».		Игровой стретчинг.	
10	Ноябрь	«Путешествие по городу»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений. Индивидуально-дифференцированн	Наблюдение

				ый подход	
11		То же	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений.	Наблюдение
12		Комплекс 5.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
13		Комплекс 6.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений.	Наблюдение
14	Декабрь	«Веселые самолеты»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений Индивидуально-дифференцированный подход	Наблюдение
15		«Цветные самолеты»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
16		Комплекс 7.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений.	Наблюдение
17		Комплекс 8.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений.	Наблюдение
18	Январь	«Разноцветные платочки»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений Индивидуально-дифференцированный подход	Наблюдение
19		«Магазин цветных ленточек»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
20		Комплекс 9.	1	. Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
21	Февраль	«В гостях у лисы»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений Индивидуально-дифференцированный подход	Наблюдение
22		«В гостях у зайки»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение

23		Комплекс 10.	1	. Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
24		Комплекс 11.	1	. Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
25	Март	«Школа физкультуры Мишки- торопыжки»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений Индивидуально- дифференцированн ый подход	Творческое задание
26		То же	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений	Творческое задание
27		Комплекс 12.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
28		Комплекс 13.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
29	Апрель	«Поиграем с солнечным зайчиком»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений Индивидуально- дифференцированн ый подход	Наблюдение
30		То же	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений	Творческое задание
31		Комплекс 14.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
32		Комплекс 15.	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
33	Май	«На солнечной поляночке»	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений Индивидуально- дифференцированн ый подход	Наблюдение
34		То же	1	Физ. занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
35		Комплекс 16	1	Фитнес-занятие. Показ выполнения упражнений	Наблюдение
36		Сюжетное	1	Игровой стретчинг.	Наблюдение

		занятие с элементами спортивного танца «Веселые рыбки в пруду».			
--	--	--	--	--	--

## **5. Формы контроля и оценочные материалы**

**Формы подведения итогов реализации программы в течение года:**

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие – открытое занятие для родителей (законных представителей)

**Динамика формирования интегративного качества  
«Овладевший необходимыми умениями и навыками деятельности»**

(таблица, отражающая индивидуальную динамику и степень формирования интегративного качества воспитанников уровнях и баллах)

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_

Методист: \_\_\_\_\_

Показатели динамики формирования интегративного качества «Способный решать интеллектуальные и личностные задачи, адекватные возрасту»

№ п/п		ОВЛАДЕВШИЙ НЕОБХОДИМЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	«ОВЛАДЕВШИЙ ПРЕДПОСЫЛКАМИ САМООРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	"СПОСОБНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТРЕШАТЬ УАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ЗАДАЧИ (ПРОБЛЕМЫ), АДЕКВАТНЫЕ ВОЗРАСТУ"	«ОВЛАДЕВШИЙ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
	Итого				

Команда специалистов делает вывод о том, какому уровню соответствуют достижения ребёнком планируемых результатов (показателей) динамики формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому и низшему. Степень соответствия выражается в определённом количестве баллов. Низкий уровень - 1-3 балла, ниже среднего – 4-6 баллов, средний – 7-9 баллов, высокий – 10 – 12 баллов.

Итоги реализации программы подводятся посредством проведения педагогической диагностики. Диагностика проводится в начале (сентябрь) и конце учебного года (май).

1. Цель диагностики: выявление усвоения Программы.
2. Цель диагностики на конец учебного года: определить эффективность процесса развития детей.
3. Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.
4. Критерии определения уровня усвоения программы:
  - «Низкий» - С трудом повторяет задание после показа педагога, хотя присутствует желание воспроизводить задание также хорошо.
  - «Средний» - Выполняет задание хорошо.
  - «Высокий» - Сразу может повторить задание после показа



## **6. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

1. Помещение для занятий, соответствующее действующим нормами СанПиНа.

2. Оборудование, материалы:

- аудиоаппаратура;
- аудио записи музыкальных произведений;
- наглядно-дидактические пособия (спортивного содержания);
- коврики для выполнения упражнений лежа;
- мячи разных размеров;
- флажки для выполнения ОРУ;
- цветные ленточки для выполнения упражнений элементами художественной гимнастики;
- степ-платформы для фитнес- занятий;
- атрибуты для проведения подвижных игр;
- атрибуты для игрового стретчинга.

3. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности работы.

## **6.2. Учебно – методическое и информационное обеспечение**

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физическое развитие детей 3-5 лет  
Творческий центр «Сфера» 2014 г.

2.Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физическое развитие детей 5-7 лет  
Творческий центр «Сфера» 2014 г.

3. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой» Игровой стретчинг для дошкольников.  
Творческий центр «Сфера» 2016 г.